مركـــز

التحكم في الألعاب الجماعية

مثال تطبيقي في كرة اليد

دكتور
زكى محمد محمد حسن
الأستاذ بقسم تدريب الألعاب الجماعية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
عماد أبو القاسم محمد علي
أستاذ . م . بكلية التربية قسم التربية الرياضية
جامعة جنوب الوادي

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس ٠٠٢٠٣٥٨٤٠٢٩٨
محمول ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

جميع الحقوق محفوظة للناشر

أهـــداء

إلى ....

من يدفعوننا دائما إلي الأمام

... إلي أسرتنا ... شكراً.

إلى ....

من أخذنا من وقتهم الكثير والكثير

... إلي أولادنا وبناتنا .. حفظهم الله.

إلى ....

أبناؤنا

من خريجي كليات التربية الرياضية.

إلى ....

أبناؤنا

وبناتنا طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية.

إلى ....

الأخوة والأبناء

المدربين في مصر والعالم العربي

نهدي مؤلفنا

أ.د/ زكي محمد محمد حسن.

أ.م.د/ عماد أبو القاسم محمد علي.



المقدمة

حظيت التربية الرياضية بقسط وفير من التقدم جعلها تنتقل من مرحلة الأداء والمصاحب له التدقيق التمحيص، إلى مرحلة الخلق والإبداع والأبتكار، وكان من نتاج هذا هو ذلك الإرتقاء العالمى بالمستوى الرياضى والمحسوس، حيث الوصول إلى معدلات عالية ومرتفعه من الإتقان سواء الفنى أو المهارى أو الخططى.

وهنا نحن لا نستطيع أن ننكر نحن المتخصصين فى المجال الرياضى الرياضية فى ذلك أراء العلماء ونظريات ودراسات الباحثين فى التربية الريضية والبدنية، ذلك الدور الذى تلعبه العلوم الإنسانية والبيولوجيه الأخرى، فجميعها مجتمعه نجدها قد لعبت دوراً أخلاقيا فى شتى المجتمعات المتقدمه والنامية على حد سواء، من حيث بناء وإظهار قدرات الإنسان المختلفة على بلوغ درجات علمية من النمو البدنى والعقلى.

وكما هو معروف لدينا جميعا كمتخصصين فى المجال الرياضى أن تحديد العوامل الاساسية سواء الفسيولوجية أو البدنيه أو البيولوجية أو النفسية أو الصحيه لاى نشاط رياضى ترتبط أرتباطا وثيق الصله بعضها البعض، حيث يؤثر ويتأثر كل منها بالأخر، وعلى وجه الخصوص تلك المتغيرات النفسية والتى تمثل أحد وأهم المتغيرات المحيطة بقدرات الإنسان والتى تؤثر وتتأثر وتتفاعل مع مختلف المجالات الأخرى حيث نجدها تتأثر به وتؤثر فيه خاصه فيما يتعلق بكفاءه الأنسان وقدراته البدنيه والفسيولوجية.

وتعتبر الألعاب الجماعية فى شتى أشكالها وأنواعها المختلفة أحد وأهم الأنشطة الرياضية التى تعمل على تحسين قدره الفرد الرياضى حيث تكسبه درجه عاليه من التوافق الحركى، وفى نفس الوقت تعمل على تنميةقدراته العقلية كالإدراك والتصور والتذكر والتفكير والإنتباه، إضافة إلى تنمية العديد من السمات النفسيه المتعلقة بالشخصية الرياضية، فهى وسيله هامه لتربية الأفراد الرياضيين عقليا ونفسياً حيث تعلمهم القدره على التفكير وحريه التصرف خلال العمل الجماعى، وذلك فى ضوء ما يتمتع به ممارسيها من خصائص بدنيه وبيولوجية ونفسيه.

ويعتبر مفهوم مركز التحكم من المفاهيم وعامل من العوامل النفسية الحديثة التى تلعب دورا حيوياً وهاما فى تقدم المستوى المهارى، حيث يشير هذا المفهوم إلى ما يتوقعه الرياضى (اللاعب) لنفسه مستقبلا.

فمركز التحكم كمتغير نفسى إجتماعى يستطيع أن يؤدى دورا هاما، لمدربى الألعاب الجماعية وإخراجها فى الصورة اللائقه سواء كان ذلك من الناحية البدنيه أو المهاريه والخططيه أو النفسية وليس هذا فحسب بل يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك حيث يتيح لمدربى الألعاب الجماعى فرصه الأختبار والإنتقاء الأفضل للاعبين

ويأتي مؤلفنا هذا

مركز التحكم في الألعاب الجماعية - مثال تطبيقي في كره اليد .

محاولة جاده لايضاح هذا المفهوم الحديثه وذلك من خلال التعرف عليه بشئ من التفصيل – وبما يفيد أبناؤنا خريجى كليات التربة الرياضية – كذلك أبناؤنا وزملائنا من مدربى الألعاب الجماعيه بعامة وكرة اليد بخاصه حيث تضمن هذا المؤلف – مثال لتطبيقه فى كره اليد هذا وقد شمل هذا المؤلف على (٨) ثمانى فصول حيث أحتوى الفصل لأول والذى تحت عنوان الالعاب الجماعية ومركز التحكم فى المجال الرياضى – ماهية الالعاب ومفهوم مركز التحكم – كذلك مركز التحكيم كأحد المفاهيم الحديثة – وأراء ومفاهيم حول مركز التحكيم – كذلك الفرق بين التحكم الداخلى والخارجى وعلاقه كل منهما بالتنشه الاجتماعية، فى حين شمل الفصل الثانى أبعاد مركز التحكم – وكذا وجهات النظر حول مفهوم وأبعاد مركز التحكم – وإبعاد مركز التحكم فى المجال الرياضى .

وفى الفصل الثالث تعرضنا لمفاهيم وآراء حول مركز التحكم الداخلى والخارجى، والخارجى التى تميز الأفراد ذوى التحكم الداخلى والخارجى، وأيضاً الفروق بين الجنسين فى مركز التحكم – مع الاشارة إلى بعض الدراسات على البيئة المصرية والتى تناولت مركز التحكم، ثم مركز التحكم فى المجال فى المجال الرياضى – وفى الفصل الرابع تطرقنا إلى الظواهر

السيكولوجية والفسيولوجية وعلاقتها وعلاقتها بمركز التحكم وفى الفصل السادس تناولنا أدوات قياس مركز التحكم، بعد مرورنا والأشاره إلى بعض الدراسات العربيه والاجنبيه ونبذه مختصره عن لعبه كره اليد وذلك فى الفصل الخامس.

وتأكيد على أهمية الدور الذى يلعبه مركز التحكم فى الألعاب الجماعية أنفردنا فى الفصل السابع أو بشئ من التفصيل إلى دراسه حول مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية فى كره اليد – كدراسه بحثيه منهجيه إعتمادنا فيها على الصياغه العلميه طبقا لأصول وقواعد البحث العلمى، مع الإشارة فيها إلى جمع البيانات والقياسات النفسيه – وكذا الفسيولوجية مع توضيح ما أستخلصته وأوصت بها هذه الدراسه حتى يمكن الاستفاده بها فى المجال العملى فى كرة اليد – وذلك بعد عرضنا ومناقشتنا لهذه الدراسة التطبيقية فى مجال كره اليد ومحاوله تفسيرها.

أمالين فى ذلك أن نكون قد حققنا الهدف المرجوا من هذا المؤلف وتطويعه للقارئ العزيز.

وأخيراً يتقدم المؤلفان إلى السيد المهدس/ هيثم شتا المدير المسئول عن المكتبه المصرية للطباعة والنشر بالإسكندرية – بإعتبارها أحد دور النشر المتميز فى محافظة الإسندرية والتى شرفنا من خلالها بنشر مؤلفنا هذا بالشكر إلى شخصية الكريم لما بذله من جهد طوالى أخراج هذا المؤلف.

ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع

فالله خير جزاء

المؤلفان

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

أ.م.د./ عماد أبو القاسم محمد علي

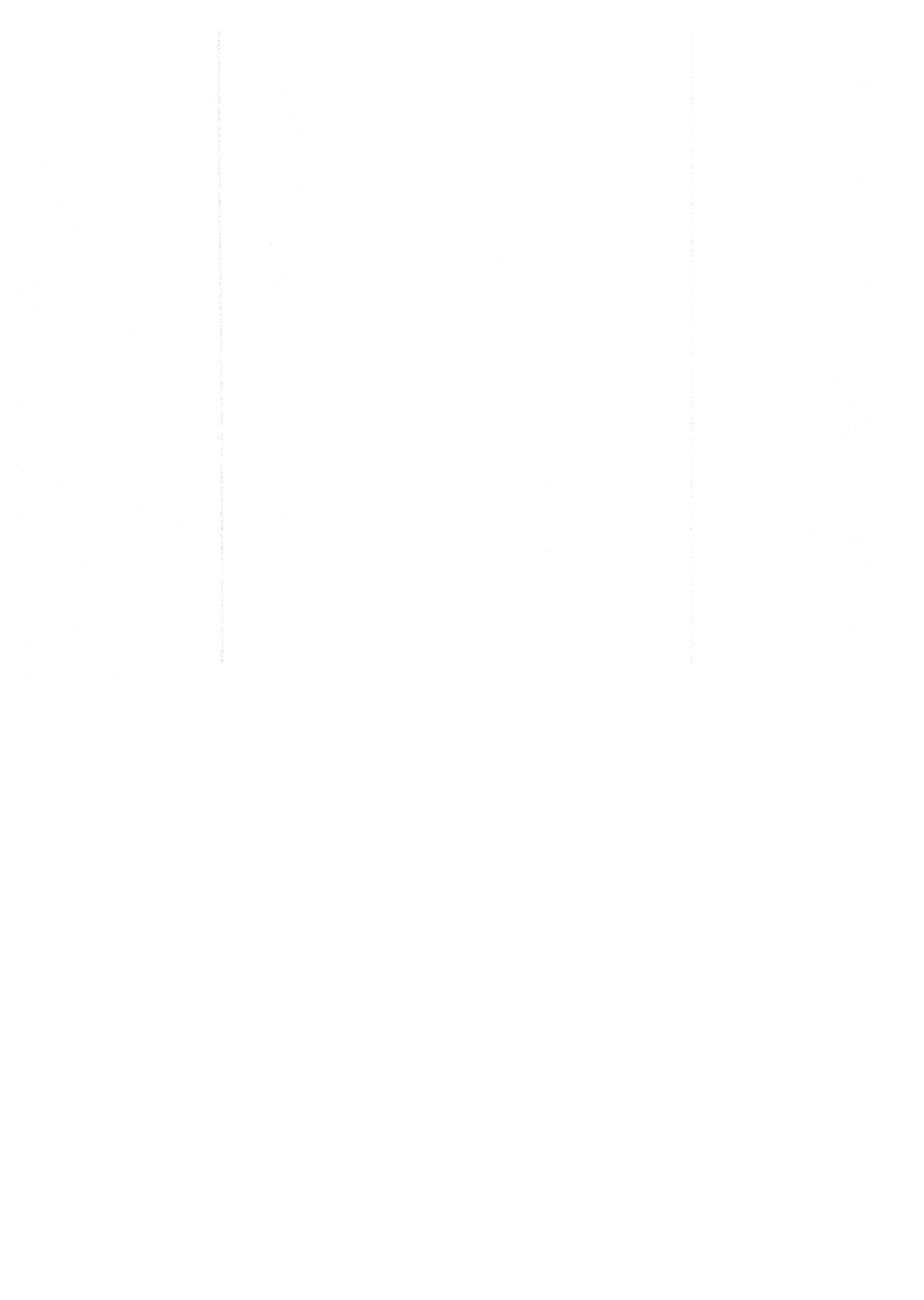


محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
الآيه	
المقدمة	

محتويات الكتاب

محتويات الكتاب



الفصل الأول
الألعاب الجماعية ومركز التحكم في المجال الرياضي

- ماهية الألعاب ومفهوم مركز الحكم
- مركز التحكم كأحد المفاهيم الحديثة
- مفهوم مركز التحكم
- أراء ومفاهيم حول مركز التحكم
- الفرق بين التحكم الداخلي والخارجي
- مركز التحكم الداخلي والخارجي والتنشئة الاجتماعية



الألعاب الجماعية ومركز التحكم في المجال الرياضي
Locus of control and the games in the sport field

ماهية الألعاب ومفهوم ومركز التحكم :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الهائل الذي غزي ومازال يغزوا جميع مجالات الحياة المختلفة خاصة في النصف الأخير من القرن الماضي ، والذي أزداد بخطوات واسعة جريئة في أوائل الألفية الثالثة ، حيث نري تسابق غير عادي بين العلماء والمتخصصين ، لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب علي مايعترض مسيرة هذا التقدم ، من مشكلات، والتي يراها البعض من هؤلاء الباحثين المتخصصين علي جانب كبير من الأهمية ، لايمكن تجاهله، خاصة اتجاه تلك المجالات التي تهم ويهتم بها الكائن البشري ، معتمدين في ذلك علي الدراسة العلمية المستفيضة ، وأتباع أصول وقواعد البحث العلمي بمنهاجهة المختلفة، حيث نري أن هذه الثورة البحثية ، قد أمتدت لتشمل جميع المجالات والميادين المختلفة بوجه عام ، وكذا المجال الرياضي ، والذي يراه الكثيرين من العلماء والباحثين المتخصصين أنه مجال خصب ، وأحد المجالات الخصبة ، والذي تم التوغل فيه ومازال هذا التوغل مستمراً باعتباره يضم الكائن البشري ذلك الشيء المعقد التكوين ، حيث يمثل الكائن البشري أيضا حجر الزاوية لتلك الثورة البحثية ، التي طرأت علي هذا المجال (الرياضي).

لذلك نحن نري الأن أن التربية الرياضية قد حظيت بقسط وفير من التقدم جعلها تنتقل من مرحلة لأداء والتدقيق والتمحيص إلي مرحلة الخلق والأبداع والأبتكار ، وكان نتاج هذا هو ذلك الأرتقاء العالمي بالمستوي الرياضي ، حيث الوصول إلي معدلات عالية ومرتفعة من الاتقان سواء الفني

أو المهاري أو البدني أو حتي الخططي ، وهنا لايستطيع أي منا نحن المتخصصين في المجال الرياضي من علماء وباحثين في التربية الرياضية والبدنية ، أن ينكر الدور الذي تلعبه العلوم الإنسانية والبيولوجية الأخري ، فجميعها مجتمعه نجدها قد لعبت دوراً أخلاقي في شتي المجتمعات المتقدمة والنامية علي حد سواء ، من حيث بناء وأظهار قدرات الإنسان المختلفة علي بلوغ درجات علمية من النمو البدني والعقلي ، مع ملاحظة وبدون شك أن المتغيرات النفسية والتي تمثل أحد وأهم المتغيرات المحيطة بذلك تؤثر وتتفاعل مع مختلف المجالات الأخري،حيث نجدها هنا تتأثر به ، وتؤثر فيه خاصة فيما يتعلق بكفاءته (الإنسان) وقدراته البدنية والفسيولوجية .

وكما هو معروف لدينا جميعاً كمتخصصين في المجال الرياضي أن تحديد العوامل الأساسية سواء الفسيولوجية أو البدنية أو البيولوجية أو النفسية أو الصحية لأي نشاط رياضي ، ترتبط ارتباط وثيق الصلة بعضها البعض حيث يؤثر وتتأثر كل منها بالآخر ، وعلي وجه الخصوص تلك المتغيرات النفسية حيث تؤثر يتأثر بها كل المجالات السابقة .

وتعتبر الألعاب الجماعية في شتي أشكالها وأنواعها المختلفة من ناحية، أحد وأهم الأنشطة الرياضية التي تعمل علي تحسين قدرة الفرد الرياضي حيث تكسبه درجة عالية جداً من التوافق الحركي ، والتي نجدها في نفس الوقت تعمل علي تنمية القدرات العقلية المختلفة كالإدراك والتصور والتذكر والتفكير والأنتباه ،كما أن هذه الألعاب أيضا تساهم وبدرجة كبيرة في تكوين الشخصية الرياضية ، وإضافة إلي تنمية العديد من السمات النفسية المتعلقة بشخصيته ، كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم وضبط النفس وبذل الجهد والتضحية وغيرها ،والتي تعتبر إحدي الأسس الهامة ، التي تتأسس عليها عوامل النجاح في تحقيق خطط اللاعب المطلوب وتنفيذها أثناء المنافسة .

ومن ناحية أخري تعد الألعاب الجماعية وسيلة هامة لتربية الأفراد

الرياضيين عقلياً ونفسياً فهي تعلمهم القدرة علي التفكير وحرية التصرف من خلال العمل الجماعي، وذلك في ضوء مايتمتع به كل ممارسيها من خصائص بدنية وبيولوجية ونفسية، تجعلهم متميزين علي الأشخاص العاديين، فكل لاعب من أفراد الفريق في تلك الألعاب الجماعية نجده يعمل لمصلحة الجماعة ، وذلك من شعار الكل لواحد والواحد للكل .....

all for one and for all .

، إضافة إلي ذلك أن هذه الألعاب الجماعية ،تتسم بالملاحظة المستمرة للموقف ،والتركيز الدائم فيما يحدث ،والاستعداد الدائم لاتخاذ القرار نحو التصرفات في كل وقت ، فضلاً عن طبيعة هذه الألعاب الجماعية نجدها عبارة عن سيناريو مليء بالأحداث والمتغيرات المستمرة للأحداث الفردية التي تخص كل فرد في الفريق ، والجماعة التي تخص الفريق ككل بالأضافة إلي إشتراك كل منهما علي حده وكلاهما في المواقف المتغيرة دائماً ، كذلك في الطموح من أجل الفوز ، والعمل علي رفع مستوي الأداء ، كل هذه الأمور تعتبر بمثابة مجالات حيوية وأدلة واضحة قاطعة يتم من خلالها إعداد اللاعبين بطريقة سيسيوميترية إجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة جيدة وشخصية رياضية متكاملة .

ومن ناحية أخري نحن نلاحظ في مجال البحث العلمي وكذلك الدراسات المستفيضة في المجال التنافسي ،والتي جميعها تهدف إلي التعرف علي العلاقات العديدة بين كل من المتغيرات النفسية كالقلق والتوتر ومفهوم الذات وبعض السمات الأنفعالية من جهة ومستوي الأداء المرتبط بتحقيق أفضل المستويات الرياضية من جهة أخري .

ويعتبر مفهوم مركز التحكم من المفاهيم وعامل من العوامل النفسية الحديثة التي تلعب دوراً حيوياً وهاماً في تقدم المستوي المهاري ، ويشير أيضا إلي مايتوقعه الرياضي (اللاعب) لنفسه مستقبلا .

فمركز التحكم *Locus of control* ، والذي ينظر إليه « كتوقع عام يعمل من خلال عدد كبير من المواقف ، حيث يرتبط باعتقاد الفرد في قدرته أو عدم قدرته ، وكذا مجهوداته الشخصية ، حتي يتحقق له النجاح في مختلف المجالات ، وفي هذا الصدد ، نجد أن مجموعة من نتائج الأبحاث أو الدراسات إن جميعها التي قد أجريت في مجال مركز لتحكم قد أشارت إلي أن الأفراد نوي التحكم الداخلي ، والذين عادة مانجدهم يبذلون جهداً في التحصيل والإنجاز في مختلف الميادين ، وذلك من منطلق اعتقادهم بإن نجاحهم يعتمد وبقدر كبير علي جهودهم ، عكس هؤلاء الأفراد من ذوي التحكم الخارجي ،والذين أيضا نجدهم لايبذلون جهداً علي الاطلاق وان بذل فهو جهد خفيف، لاعتقادهم بإن نجاحهم يرجع إلي عوامل خارجية ، لا دخل لهم فيها ، وتتمثل في قوة الأخرين أو الحظ أو الصدفة.

ولما كان السلوك الإنساني بصفة عامة وكما نعرف جميعاً يعني نتاج مجموعة من العوامل الداخلية، التي نجدها تتمثل في بذل الجهد بمقدار مايمتلكه الأفراد من خبرات وقدرات إضافة إلي عوامل خارجية أخري تتمثل في الحظ ، والصدفة ، ومساعدة الأخرين ، وعليه ومن هذا المنطلق يمكننا القول.

بأن مركز التحكم كمتغير نفسي إجتماعي ، يستطيع أن يؤدي دوراً هاماً لمدربي هذه الألعاب الجماعية ، وأخراجها في الصورة اللائقة بها سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية ، وليس هذا فحسب بل يمتد الأمر إلي أكثر من ذلك ، حيث يتيح لمدربي هذه الألعاب الجماعية فرصة الأختيار أو الأنتقاء الأفضل للاعبين ، وذلك ضماناً لتحقيقهم أعلي المستويات مستقبلا ، وتوفير للوقت والجهد والمال ، وتيسيير هذه الألعاب الجماعية في إنجازها جنب إلي جنب الأنشطة الرياضية والألعاب الفردية الأخري.

مركز التحكم كأحد المفاهيم الحديثة
Locus of control as one of modner's understand

مفهوم مركز التحكم
Uderstanding of the locus of control

يعد مفهوم مركز التحكم *Locus of control*، من المفاهيم الحديثة التي طرأت مؤخراً في مجال العلوم النفسية ، والذي كان أول ظهوره ، منذ نصف قرن أو أكثر ، حيث ظهر من خلال أراء ودراسات مستفيضة في هذا الشأن، وكان ذلك في جامعة أوهايو *Ohio* عام ١٩٥٠ للتعبير عن مدي شعور الفرد بإنه في استطاعته التحكم في الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه .

وعند تطرقنا لبداية ظهور مفهوم مركز التحكم ، يعتبر جولين روتر *Jol-lien Rotter* أول من قدم هذا المفهوم ، وكان ذلك بالتحديد في عام ١٩٥٤، ومن خلال نظريته الخاصة بالتعليم الإجتماعي ، والتي أشار من خلالها أن مركز التحكم و يتضمن نوعين أو شقين من التحكم ، تحكم داخلي وأخر خارجي ، ويري جوليان روتر*...J. Rotter* عن كل من نوعي التحكم بنوعية الداخلي أو الخارجي ، يتوقفا علي نوع التعزيز ،وكذا الدرجة التي يدرك بها الفرد نتيجةالأحداث التي يمر بها أو يخوضها خلال حياته ، وذلك من منطلق أن الأفراد الذين يدركون أن أفعالهم سوف يتأثرون وبشكل مباشر في شكل وطريقة حياتهم ، وفي مثل هذه الحالة ،يقال عن هؤلاء أن لديهم تحكماً داخلياً ، بينما الأفراد الذين يدركون أن أسلوب وطريقة حياتهم تتحدد أو ترجع إلي كل من الحظ أو القدر أو الصدفة ، فإن ذلك الأدراك يكون هو أساس في التحكم الخارجي ، كما يفترض روتر *Rotter* من خلال نظريته تلك التي اعتمدت علي تقسيم مركز التحكم إلي داخلي وخارجي ، أن سلوك المكافيء (المعزز) ، يتحمل أن يتكرر أكثر من مرة ، وذلك من منطلق سلوك الفرد عادة مايوجه بدرجة أساسية عن طريق إستجابته لعوامل البيئة التي

نجدها تمده بإشباع الحاجات ، كما أن الأحداث الماضية والتي مرت في حياة الفرد ذات أهمية ، حيث يتعلم الفرد من خلالها أن يسلك طرق خاصة لكي تحصل علي المكافأت، أما الأحداث المقبلة في حياة الفرد ، فهي هامة أيضا ، وذلك بسبب أن الأفراد الذين لديهم توقعات أيضاً بالنسبة للأفعال احتمال أنها سوف تلقي المكافأة .

وتقوم هذه النظرية التي تعرف بنظرية التعليم الإجتماعي والمرتبطة بأسلوب السلوك المكافئ علي إحداث ثلاثة أتجاهات أساسية واسعة في علم النفس وهي السلوك كاتجاه أول ، والمعرفة كإتجاه ثاني والدافعية كالإتجاه ثالث ، كما تؤكد نفس النظرية علي أنماط (أنواع) السلوك التي يجري تعلمها والتي تتحدد في النفس بفعل متغيرات التوقع (المعرفة) ، وقيمة التعزيز (الدافعية)،وزيادة علي ذلك فإن هذه المتغيرات من الوجهة النظرية تتأثر بشدة بفعل الموقف التي تحدث فيه .

وبجانب الثلاث اتجاهات الأساسية للنظرية التعليم الاجتماعي ،والتي تعتمد علي تكامل الاتجاهات الثلاثة السابقة ، والتي أشار إليها وأقترحها روتر ، نجدها في حقيقة الأمر تقوم علي المفاهيم الأساسية التالية :

المفاهيم الأساسية التالية لنظرية السلوك « لروتر »

المفهوم الأول: أمكانية السلوك
Behavior - potential

ويمثل السلوك وإمكانياته المفهوم الأول باعتباره حجر الزاوية أو المفهوم الأول في نظرية التعليم الإجتماعي ، وهذا الصدد يعرف (روتر *Roter*) ، مصطلح إمكانية السلوك *Behavior - potential defintion* ، **بأنه القدرة الكامنة لأي سلوك يحدث في أي موقف من المواقف ، أو في أكثر من موقف كما هو محسوب بالنسبة لأي شكل – أو مجموعة من أشكال التعزيز .**

ومن خلال هذا التعريف أو الأيضاح ، والذي يمكن إستنتاجه من بين طيات السطور ، يجب أن نوضح أنه قد يكون هناك إحتمال أن يستجيب الفرد للموقف المعطي له نتيجة لتعزيز ينتظره أو سوف يتلقاه ، وهذه الاستجابة بالتالي ، سوف تعتمد علي توقع الفرد للمكافأة ،وأيضاً علي القيمة التي ينالها من هذه المكافأة ، وارتباط ذلك المفهوم في ضوء نظرية « روتر » للتعليم الإجتماعي ، وعليه فإن إحتمال حدوث سلوك معين أو سلوك متوقع في موقف معين (الذي يعني إمكانية السلوك » ، عادة مانجده يتوقف علي الاعتقاد السائد أو القائم لدي الفرد علي أن هذا السلوك سوف يؤدي إلي تدعيم (توقع) ، ومقدار ذلك التدعيم المتوقع الذي يمثل (قيمة التعزيز) ، في

النهاية .

المفهوم الثاني : التوقع
Expectancy

يشكل أيضا المفهوم الثاني من المفاهضم الأساسضة في نظرية التعلضم ، وعنه يوضح روتر التوقع : *expectancy* ، **بإنه مقدار ذلك التدعضم المتوقع للإحتمالضة التي يصنعها فرد ما ، وذلك من منطلق أن التعزيز (أو التدعضم) يحدث كوظضفة للسلوك المحدد والذي سوف يقوم به الفرد في موقف معين ، أو في مواقف معضنة مع ملاحظة أن التوقع أمر مستقل عن قضمة التعزيز (التدعضم) السابق أو أهمضته .**

فالتوقع هو أحتمال ممكن أن يؤخذ بطريقة ذاتضه علي أنه سلوكا ما سوف يقود إلي الفرد إلي تعزيز معين كوظضفة لسلوك معين ، يصدر عنه موقف أو مواقف معضنة بصفة عامة ، في نص آخر أو في عبارة أخري ،أي أن التوقعات عبارة عن أنواع معضنة من السلوكضات وأن تلك السلوكضات تعطي نتائج متشابها قد تكافيء أو تعاقب .

ولكن يتبقي لنا في هذا الصدد أن نشضر أو نوضح ماهي قضمة التعزيز ، وهو ماالذي سوف نتناوله .

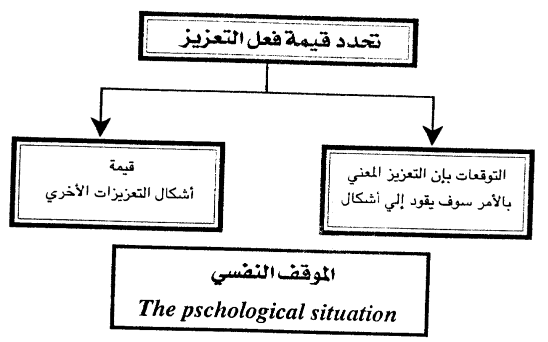
قيمة التعزيز
Reinforcement value

وهنا سوف نتناول أن نتطرق إلي مفهوم يشكل مع كل من إمكانضات السلوك والتوقع مفهوم ثالث ، يطلق علضه قضمة التعزيز

.Reinforcement value

ونقصد بقضمة التعزيز ، كمضة التعزيز التي سوف يتلقاها الفرد ، إذا أنجز عملا معضناً ، في معني أدق ، كمضة التعزيز هي درجة تفضضل الفرد اتجاه

العمل أو سلوك قام به يتبع حدوث تعزيز معين ،خاصة إذا كانت إمكانيات الحدوث لكل البدائل الآخري متساوية ، وتحدد قيمة التعزيز بفعل .



الموقف النفسي
The pschological situation

المفهوم الرابع والأخير في نظرية روتر للتعليم الإجتماعي ،والذي هو في حقيقة الأمر لايقل أهمية عن المفاهيم الثلاث السابقة ، والذي يشكل معهم أضلاع مربع نظرية التعليم ، ويعرفة روتر *Roter* « بإنه هو تلك البيئة أو **ذلك الموقف (سواء الداخلي أو الخارجي) ، والذي يحفز الفرد أو يثيره ، بناء علي كمجموعة من التجارب السابقة ، لكي يتعلم الفرد منها كيف يستخلص أعظم إشباع أمام أنسب مجموعة من الظروف** ، ويضيف روتر عن الموقف التنافسي أنه يلعب دوراً هاماً في تقرير دوراً هاماً في تقرير السلوك والذي لايحدث من فراغ ، بل هو نتاج تفاعل مستمر ، بين الفرد وجوانب شتي في بيئته الداخلية والخارجية .

وفي ضوء ماسبق الأشارة إليه ،نري أنه في ضوء نظرية روتر *Roter* **،إن مركز التحكم يبني أساساً علي مجموعة من التوقعات والتدعيمات ، كما أنه يدرس (يعرف عليه) ، علي أنه دالة لتلك التوقعات والتعزيزات** ، وتأثير

المواقف النفسية عليها وإتجاهتها ، فكلما كانت توقعات الفرد العامة والتعزيزات التي يتلقاها نتيجة لأفعاله الخاصة محسوسه كلما كان لديه ضبط داخلي أو مايسمي *Internal control* ، بينما إذا كانت توقعاته العامة ، والتعزيزات التي يتلقاها لاتعتمد علي أفعاله ،و إنما هي نتيجة لعوامل أخري خارجية كلما كان لديه ضبط خارجي *external control* إضافة إلي ذلك فقد أولت النظرية أهمية كبيرة لدور الموقف الخارجي حيث أوضحت هذا الموقف الخارجي من الممكن أن يسلك الفرد فيه طريقين مختلفين وذلك في حالتين مختلفتين ، وخاصة إذ تغير هذان الموقفان ، مما يبرز الدور الهام الذي يلعبه كل من التوقع والتعزيز في السلوك الصادر ، كذلك وفي هذا المقام لايجب أن نغفل التأثير المباشر كمصدر للتنبيه والتعزيز مع التأكد علي ضرورة فهم الفرد لمحتوي الموقف حتي يستطيع أن يبدأ في تحديد وتوجيه السلوك التالي أي أن الفرد يدخل في الموقف عناصر التحكم المقصود .

ومن ثم وفي هذاالصدد ويوضح هول إيفليان *Hool Evelyn*، حقيقة هامة تتعلق بهذه النقطة ، إلا وهي أن الأفراد يختلفون فيما بينهما ، وذلك عند إرجاع أسباب نجاحهم أو فشلهم وذلك في أي من المواقف المختلفة التي يمرون بها إلي ماهو داخلي أو خارجي ، هذا ويمكن التمييز بين الأفراد ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي علي أمتداد خط ذي طرفين أحدهما يمثل طرق التحكم الداخلي، بينما الطرف الآخر يمثل التحكم الخارجي ، بحيث يكون لكل فرد علي هذا الخط المتصل بين الطرفين درجة يحتلها ، حيث نلاحظ أن الفرد (أو الأفراد) يختلف أو يختلفون فيما بينهم في الدرجة التي يحتل بموجبها نقطة علي هذا الخط ، وقد توصل إيفيليان لهذه النتيجة من خلال البحث الذي قام به بهدف المقارنة بين حالتي القلق ومستوي الأداء العالي ،وذلك بالنسبة لحالتي الموقف الداخلي والخارجي والذي يتعلق بنجاح أو الفشل اتجاه واجب وفي بسيط .

ولما كان الأفراد فيما بينهما عادة ماتحتويهم أو تشملهم أو تتضمهم كلا الخاصيتين خاصية مركز التحكم الداخلي والخارجي. لذا فإن كل من فئتي الأفراد ، ذوي التحكم الداخلي والخارجي يميلون إلي العالم من أكثر منظور .

إلا أن روتر يوضح رأيه في هذا الشأن ، ويقول أن أفراد قليلون يمكن أن يصنفوا علي أنهم مائة بالمئة ١٠٠٪ من ذوي تحكم داخلي أو ذوي تحكم خارجي ، بل كمثل العديد من سمات الشخصية ،يكون أغلب الأفراد لديهم الأثنان معاً ، أي تحكم داخلي وخارجي .

في حين يشير ماك كونيل *Mc Connell*، في هذا الصدد ، أنه لاتوجد أنماط فنيه بين الفئتين ،فئة التحكم الداخلي – وفئة التحكم الخارجي ، في معني آخر أنه ليس هناك فئة تتمتع بأن لديها مركز تحكم داخلي مطلق أو العكس فئة لديها مركز تحكم خارجي مطلق ، وذلك من منطلق أن الأفراد نجدهم عادة مايسجلون في الأختبارات التي تتعلق بهذا المفهوم درجات تقع علي خط يمتد بين النهايتين ، نهاية التحكم الداخلي ونهاية التحكم الخارجي ، وعندما نقارن بين أفراد مجموعة من الناس أو الأفراد في هذا البعد ، فإننا نجدهم يختلفون في الدرجة وليس في النوع شأنهم في ذلك شأن إختلافهم في أي سمه من سمات الشخصية الأخري .

أراء ومفاهيم حول مركز التحكم

وبعد أن ألقينا مسبقا بعض الضوء علي مفهوم مركز التحكم وذلك من خلال عرض للمفاهيم الأساسية لنظرية التعليم الإجتماعي « لروتر» ، سوف نقوم هنا بعرض بعض المفاهيم المختلفة والمتعلقة بمركز التحكم لألقاء مزيداً من الضوء علي هذا المفهوم .

يوضح فاريس *Phares* مركز التحكم علي أنه مدي مقدرة الفرد علي ادراكه للنتائج المهمة المكلف بتحقيقها ، فمثلا إذا أدرك الفرد أن نتائج المهمة المكلف بها لايمكن التنبؤ بها أو إن النتائج تعود إلي الحظ أو الصدفة ، فإن الفرد في هذه الحالة يكون ذا تحكم خارجي ، كما سبق الأشارة ، أما إذا أدراك الفرد أن نتائج المهمة التي يقوم بها الفرد تعتمد علي مدي انجازه ، فإنه في هذه الحالة يكون ذا تحكم داخلي .

وعن التحكم الداخلي يذكر ماكويد *Maqued*، عن روتر أن الشخص ذا التحكم الداخلي يدرك أنه يتحكم في قدرته ومجهوده ، وكذا المكافأة التي يحصل عليها ، في حين أن الشخص ذا التحكم الخارجي يدرك أن هناك قوي أخري خارجية عنه ، هي التي تحدد له ماذا يفعل ، كما يتوقع روتر أن توزيع الأفراد علي هذا التركيب الشخصي يقع علي خط متصل يبدأ بالتحكم الداخلي (أي أشخاص يتحكمون في الأحداث في حياتهم) ، ويمتد إلي التحكم الخارجي .(بمعني أشخاص يعتمدون علي الحظ وقوي أخري).

،وذلك من منطلق أن مركز التحكم شيء يتعلق بشخصية الفرد ، وفي هذا الصدد يوضح مارتنز *Martens*، إنه لما كان مركز التحكم متغير يتعلق بالشخصية ، لذا فإن التحكم الداخلي ببساطة هو الذي يشير إلي الأفراد الذين لديهم قوة التوقع تجاه الأحداث بحيث يدركونها« إدراكاً حسيا إيجابياً» ، «أو أدراكاً سلبياً » بإعتبار ذلك جوهر مميز لتصرفاتهم الشخصية ، وبذلك فإن هؤلاء الأفراد الذين يسيطر عليهم التحكم الشخصي ،أما

التحكم الخارجي ، فيشير إلي شخصية هؤلاء الذين لديهم قوة توقع الأحداث ، ويدركونها إدراكاً حسياً موجباً أو سالباً ، بحيث لايرجعون هؤلاء الأفراد ذلك إلي سلوكهم الشخصي ، في حالات أو مواقف محددة ، ومن ثم يكونوا بلاتحكم شخصي .

وعن السمات أو الخصائص التي تميز الأفراد ، من ذوي أو فئة التحكم الداخلي أو الخارجي ، يعرف ماتنز Martens سمات الأنماط التي تمييز أصحاب مركز التحكم الداخلي بقوله «**أن ذوي التحكم الداخلي يرون أنفسهم أسياداً علي أقدارهم ، وأنهم أصل تدعيمهم ومكافآتهم ، أي أنهم يعتقدون في أن التعزيز الذي يحصلون عليه مرتبط بسلوكهم الشخصي** ، بينما نفس الكاتب يري في الأشخاص من ذوي أو فئه الضبط الخارجي ، أنفسهم عبيداً لأقدراهم ،وإن أصل تدعيمهم ومكافئتهم هي عوامل خارجية مثل (الحظ والصدفة ، والقدر) و هم بذلك يعتقدون في أن التعزيز الذين يحصلون عليه لايرتبط بسلوكهم الشخصي .

في حين يتناوله آخرون من زاوية أومن وجهه نظر مختلفة إلا وهي العلاقة، ففي هذا الصدد مثلا نجد أن كوكس Cox يقول عن مركز التحكم **بأنه المدي الذي بموجبه يعتقد الأفراد أنهم مسئولون عن نتائج تصرفاتهم،الأمر الذي يعتبر المؤثر في إنجاز السلوك المميز** ، بينما يوضح رأي آخر مركز التحكم في صورة علاقة ، حيث يقول هذا الرأي ، أن **مركز التحكم يشير إلي إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه ومايرتبط به من نتائج، فالاشخاص الذين يرون أنهم يتحكمون فيما يتبع سلوكهم من أحداث أو مايقع لهم يعتبرون أنفسهم من ذوي أو فئة التحكم الداخلي** ، أما أولئك الذين يرون أن العوامل الخارجية هي التي تتحكم في نواتج سلوكهم ومصائرهم مثل الحظ ،والقدر والصدفة فيعتبرون أنفسهم خارجي التحكم .

ومن زاوية أو وجهه نظر المسئولين يري البعض أن مركز التحكم هو عباره عن أدراك مصدر المسئولية عن النتائج والأحداث ، ولكن علينا أن نسأل

أنفسنا في هذا الصدد ، **ماهي شكل أو نمط المسئولية ؟**

هل هي مسئولية داخلية ، حيث يأخذ الفرد علي عاتقه مسئولية النجاح أو الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدراته الشخصية . أو أنها مسئولية خارجية (خارجه) عن نطاق تحكم الفرد .

فالتحكم الداخلي هو زيادة في إعتقاد الفرد بأن عمله الخاص سوف يحدث له أو تظهر عليه آثار التدعيمات القيمة ، **وهنا يجدر الأشارة إلي خصائص التدعيمات القيمة الخاصة بالتحكم الداخلي : -**

- خصائص أو عوامل التحكم الداخلي تتمثل في القدرة الشخصية ، والكفاءة والمجهود.

- أما خصائص أو عوامل التحكم الخارجي ، فهو إعتقاد الفرد بأن التدعيمات التي يحصل عليها الفرد تكون فوق متناول تحكمه الشخصي ، حيث تكون متمثله في الحظ والقدر والصدفة أو تكون بواسطة أناس أخرين (مثل المدرسين- الآباء - السلطة) ، إضافة إلي عوامل خارجية آخري ،وأن فشله في مثل هذه الحالة ينسبه لصعوبة المهمة المطلوب منه أداؤها .

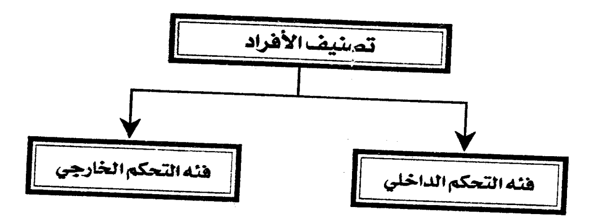
بينا يري البعض بأن مركز التحكم يقصد به إدراك الفرد لمصدر قرارته فالفرد الذي يدرك أن معظم قرارته نابعة من داخلة ، وإنه مسئول عما يتعرض له من نجاح أو فشل يطلق عليه ذو تحكم داخلي ، أما الذي يدرك أن مصدر قرارته ومصدر حوافزه (الإيجابية أو السلبية) ،وما يحقق من نتائج يرجع إلي عوامل خارجية الحظ أو الصدفة أو القدر أو إمكانيات البيئة والضغوط الموجودة بها يطلق عليها ذو تحكم خارجي .

وفي المجال الرياضي أوضحت إحدي الدراسات بأن مركزالتحكم هو سمه أساسية في كل فرد وهي صفة أو سمه متفاوته بين الإيجابية أو السلبية أي بين الداخلي والخارجي تؤثر فيه النظم الإجتماعية ،والحضارية ،والخبرات الذاتية سواء ثقافية أوتربوية أو رياضية أو إجتماعية .

بينا يوضحوا خبراء الصحة النفسية ، معتمدين علي رأي روتر في هذا الشأن حيث أشار إلي أن المشكلة لاتكمن في القول بأنه من الأفضل أن يكون الفرد ذا تحكم داخلي ومن الأسواء ، أو أن يكون ذا تحكم خارجي ،ولكنها تكمن في القول بأن كل من الأشياء الجيدة والصالحة تميز الأفراد ذوي التحكم الداخلي بينما كل الأشياء السيئة والضارة يتسم بها الأفراد ذوي التحكم الخارجي ، **كما يضيف « روتر » إلي أن هناك أربعة عوامل مؤثرة في مركز التحكم وفي نتائج الموقف وهي:**

* قدرة الفرد
* الجهد المبذول
* صعوبة الموقف
* والحظ أو الصدفة

وإن الأفراد يختلفون في تقدير أهمية كل عامل من هذه العوامل ، ومن ثم أمكن تصنيف الأفراد إلي فئتين هما :



الفروق بين التحكم الداخلي والخارجي

وعن الفروق بين التحكم الداخلي والخارجي يذكر كل من فاريس ولاميل *Phares & Lamiell* إلي أن الفروق بين هاتين الفئتين من الأفراد والذين يتميزون بسمتي التحكم (الداخلي والخارجي) ، من المحتمل أن تكون متعلمه ، فالفرد الذي يعيش في أسرة تشجع الأنشطة التي يترتب عنها مكافأة أو تدعيم ،نلاحظ أن ذلك الفرد لديه إعتقاداً بإنه يستطيع القيام بعمل الأشياء النافعة ، ويتجنب عمل الأشياء الضارة أو السيئة ، بينما إذا كانت خبرات ذات الفرد داخل الأسرة غير ثابته ، بحيث لايستطيع الحكم مسبقاً–علي ماإذا كان سلوكه سيلقي القبول أو الرفض ، فسوف نلاحظ أنه ينمو لديه بالتالي الاعتقاد في التحكم الخارجي .

ومن ثم يتضح هنا أن مركز التحكم الداخلي أو الخارجي شأنه في ذلك شأن النماذج السلوكيه الأخري التي تخضع لقوانين التعليم أثناء عمليه التنشئة داخل الأسرة بخاصة والمدرسين بعامة ، وكما حدث هذا التعليم في السنوات المبكرة من العمر ، أصبح أكثر ثباتاً أو رسوخاً ، فالطفل الذي ينشأ في أسرة سوية تتيح له قدر أكبر وقسطا أوفر من الحرية لإدارة شئون حياته،وكذا طريقة معيشته وتوجيه سلوكه الشخصي بحيث يمكنه الاعتماد علي النفس وتحمل المسئولية مما يعطيه الثقه في نفسه وفي ، قدرته علي النجاح ،وكذلك إكتسابه أنماطاً جديدة من السلوك المرغوب فيه ، بحيث يستطيع الفرد إتخاذ قرارته بنفسه وينشيء علاقات حسنه مع الأخرين ، وشعور بقيمته بين أفراد أسرته وزملائه ، وكذلك شعوره بالإنتماء ومدي حب ورغبه الأخرين فيه.

الأمر الذي يؤدي بدوره إلي شعور وأدراكه بأن التدعيمات أو (التعزيزات الإيجابية)أو (السلبية) ،بتتبع سلوكه الشخصي ، وتكون نتيجة له ، أي أن النتائج الحسنه أو السيئة ترجع إلي عوامل داخلية يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها ،مما يترتب عليه تعلم وتكوين سلوك التحكم الداخلي .

أما الطفل الذي ينشأ في أسرة مضطربة ، غير سويه فإن أساليب التنشئة الإجتماعية تجعله يتسم بسمات وخصائص نفسيه غير مرغوب فيها مثل السلبية والإتكاليه والعدوانية ، ضعف الأنا ، عدم تحمل المسئولية ، وعدم الثقه بالنفس والخضوع للآخرين ومسايرتهم ، الأمر الذي يجعل الطفل مستسلماً للظروف الخارجية ، وتأثير نفوذ الأخرين عليه ،وكذلك شعوره بعدم التحكم في النتائج التي تترتب علي أعماله وتصرفاته ،والتي يستحيل ضبطها أو التحكم فيها ،وبذلك يتعلم أن يكون لديه سلوك التحكم الخارجي .

ومن خلال تناولنا للمفاهيم التي تناولت مركز التحكم يتضح لنا أن « مركز التحكم سمه أساسية موجودة في جميع الأفراد بدون الاستثناء ،ولكن علي درجات متفاوته بين الموجب أي مركز التحكم الداخلي ،والذي يرتبط بمدي شعور الفرد وإدراكه (بإن التدعيمات) أو (التعزيزات الإيجابية) (أو السلبية) ، تتبع سلوكه الشخصي وتكون نتيجة له ، وبين السالب الذي يمثل مركز التحكم الخارجي ، والذي يرتبط بدوره بالشعور بعدم التحكم في النتائج التي تترتب علي أعماله وتصرفاته الشخصية .

مركز التحكم الداخلي أو الخارجي والتنشئة الإجتماعية

ومن العرض السابق لما ذكره بين السطور السابقة يتضح لنا جليا أن مركز التحكم الداخلي أو الخارجي يتأثر بالتنشئة الإجتماعية ، كأي نماذج سلوكيه أخري – تأثير ملحوظاً سواء في الأسرة أو في المدرسة أو في المجتمع المحيط ،وذلك من منطلق أن التنشئة الإجتماعية لها دوراً فعالاً في توجيه مسار الفرد ، سواء إلي التحكم الداخلي أو الخارجي ، فإذا ساعدت التنشئة علي حسن توافق الفرد شخصياً ،وإجتماعياً ونفسياً مما يؤدي بالتالي إلي اكتساب الفرد سلوك التحكم الداخلي ، بينما إذا أدت التنشئة الإجتماعية إلي سوء توافق الفرد ،وعدم تكيفه النفسي تكون لدي الفرد سلوك التحكم الخارجي .

خلاصه القول ....

أن مركز التحكم .. يعني في مدلوله مدي اعتقاد الفرد أو الشخص في حكمه علي حصيلة قدراته ، فإذا اعتقد الفرد بإن كل مايمر به من خبرات نجاح أو فشل ، إنما هي حصيلة لقدراته فإنه في هذا الحالة يكون ذا تحكماً داخلياً ، بينما إذا أعتقد الفرد أن هناك مؤثرات خارجية هي التي تتحكم في حصيلة تلك القدرات ، فإنه وفي هذه الحالة يكون ذا تحكماً خارجياً ، وهذا قد يكون اعترافاً لاشعورياً علي نفسه أكثر منه حالة لتلك المؤثرات .

الفصل الثاني

أبعاد مركز التحكم

- أبعا د مركز التحكم.
- وجهات النظر حول مفهوم أبعاد مركز التحكم.
- أبعاد مركز التحكم في المجال الرياضي.



أبعا دمركز التحكم
Dimentions of locus of control

مع بداية البحث في مفهوم مركز التحكم ظلت الأبحاث والدراسات تناول هذا المفهوم ، علي أنه أحادي البعد ذو قطبين، التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي وبهذا كانت الدراسات تتركز علي قياس أحدهما مقابل الأخر وذلك من خلال نظرية « روتر » للتعليم الإجتماعي ،ولكن مع تقدم البحوث والدراسات، تبين لنا بعد ذلك من خلال تلك الدراسات والتي تناولت مفهوم مركز التحكم بالشكل الذي أشار إليه « روتر» أن هذا المفهوم من الممكن أن يكون متعدد الأبعاد وليس أحادي البعد كما ذكر « روتر » *Rotter* .

وجهات النظر حول مفهوم أبعاد مركز التحكم

وفيما يلي سوف نستعرض هنا ، وجهات نظر بعض العلماء حول ماإذا كان مفهوم مركز التحكم أحادي البعد أم هو متعدد الأبعاد .

فقد وجد « كولينز » *Colins* من خلال التحليل العاملي لإستجابات (٣٠٠) مفحوص من طلبة الجامعة طبق عليهم مقياس « روتر» أن هناك أربعة عوامل مميزة بالأضافة إلي التحكم الداخلي / الخارجي لتعزيز وهذه العوامل هي :

* الإعتقاد في عالم صعب *Belife in difficult world*
* عالم غير متحيز (عادل) *A just world*
* عالم قابل للتنبؤ *A predictable world*
* عالم مستجيب سياسياً *Apoletical responsed world*

وفي دراسة أخري « ليفنسون » حللت فيها إجابات مجموعتين من الأفراد (من ولاية تكساس الأمريكية) علي مقاييسها الثلاثة :

- مقياس الضبط الداخلي *Internal control* والمعروف بمقياس (*I*).

- مقياس الإعتقاد في قوي الأخرين Powerful others والمعروف بمقياس(*P*) .

- مقياس الإعتقاد في الفرصة Chance والمعروف بمقياس (*C*) .

فوجدت إن مقياس الضبط الداخلي (*I*) *internal control* مستقل عن كل درجات مقياس الإعتقاد في قوي الأخرين (*P*) *powerful oth-er's* ومقياس الإعتقاد في الفرصة (*c*) *Chance* .

وفي دراسة « ناجلشمت » *Nagelschimdt* والتي تهدف إلي دراسة أبعاد موضوع الضبط لدي عينة من المجتمع البرازيلي بإعتباره من المجتمعات النامية ، قد أظهرت نتائج الدراسة .

- من خلال التحليل العاملي وجود عاملين مستقلين من خلال إجابات الأفراد علي مفردات مقياس « روتر» *Rotter* هما :

العامل الأول : وهو خاص بالضبط من خلال العلاقات الشخصية وأكثر العبارات **تشبعاً علي هذا العامل كانت العبارات الخاصة بالعلاقات بين الأفراد .**

العامل الثاني: وهو خاص بضعف التأثير الشخصي في الأحداث ، وكانت أكثر العبارات تشبعاً علي هذا العامل ، **العبارات الخاصة بتحكم الأخرين في الأحداث ، وكذلك العبارات الخاصة بعدم قابلية الأحداث للتنبؤ والإعتقاد في القدرية.**

ودراسة « ويكلي » *Walkey* وهدفت إلي بحث صدق وثبات مقياس «ليفنسون » *Levenson*، **وبحث أثر الإستحسان الإجتماعي علي نتائج**

الأفراد في مقياس مركز التحكم فاظهرت الدراسة أن أبعاد مقياس « ليفنسون» - من خلال التحليل العامل - هي :

الضبط الداخلي ، ضبط الأخرين الأقوياء ، ضبط الفرصة ،وأن كل بعد من هذه الأبعاد يتمتع بدرجة ثبات وصدق مرتفعة ،وإن درجات الأفراد علي مقياس « ليفنسون» لموضوع الضبط لاتتأثر - تقريباً - بعامل الإستحسان الإجتماعي .

وبدراسة « وايت» *Whitt* والتي هدفت التعرف علي ثلاثة نماذج توضح أبعاد مركز التحكم ومعرفة أيهما يكون أكثر ثباتاً ، والنماذج الثلاثة هي :

- **نموذج « روتر» *Rotter* والذي يسلم بأن مركز التحكم أحادي البعد ذو قطبين التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي .**
- **نموذج « كراندال» والذي يسلم بأن مركز التحكم أحادي البعد ولكن يجب التمييز بين النتائج الايجابية والسلبية .**
- **نموذج « ليفنسون» *Levenson* الذي يميز التحكم الداخلي والتحكم الخارجي عن طريق الأخرين الأقوياء ،والتحكم الخارجي عن طريق الحظ والصدفة .**

وأظهرت الدراسة أنه لايمكن تفضيل أي من النماذج الثلاثة ، إلا زنه يفضل الإعتماد في دراسة مركز التحكم علي إعتباره متعدد الإبعاد بعد التحكم الداخلي ، وبعد التحكم الخارجي ويمكن تصنيف العامل الثاني (التحكم الخارجي) إلي عاملين فرعيين التحكم الخارجي عن طريق الأخرين الأقوياء ، التحكم الخارجي عن طريق الحظ والفرصة . وفي الدراسات

الحديثة علي المستوي المحلي للتعرف علي أبعاد مركز التحكم .

أظهر التحليل العاملي ، وجود ثلاثة عوامل تتمضنتها بطارية الإختبارات

التي تقيس التوجهات الداخلية والخارجية لموضوع الضبط وهذه العوامل هي

- الضبط الشخصي
- ضبط الأخرين الأقوياء
- وضبط الحظ

وتعليقاً علي ماسبق يذكر « علي توفيق وصلاح أبو ناهيه » عن « وولك » و« هاردي» *Wolk & Hardy* أن محاولة تقديم مركز التحكم كمتغير متعدد الأبعاد من خلال تقابل تقارير التحليل العاملي المختلفة مازالت مشوشة ،وفي الواقع يمكن أن يقال أن مركز التحكم يتوقف علي مايقرأه الشخص فقد يكون مقسماً إلي بعدين أو ثلاثة .

ويري المؤلفان أن إختلاف العينات سواء من حيث الجنس أو المراحل السنية ،وكذلك إختلاف المجتمعات الأصلية لتلك العينات وكذلك تباين المستوي الثقافي لتلك المجتمعات ،قد يكون أحد أسباب إختلاف تقارير التحليل العاملي،حول تحديد أبعاد هذا المفهوم .

أبعاد مركز التحكم في المجال الرياضي

وفي المجال الرياضي وتعقيباً علي ماسبق حول ما إذا كان مركز التحكم متغير أحادي البعد أم متعدد الأبعاد ، فقد إتضح أنه من خلال تعليق اللاعبين علي العديد من نتائج المباريات ،إنه قد يكون من الصعب التعامل مع مركز التحكم علي أنه متغير متعدد الأبعاد التحكم الداخلي، التحكم الخارجي بعامليه وهما الإعتقاد في قوي الأخرين والإعتقاد في الحظ والفرصة ،وذلك لتداخل مفهوم كل من عاملي التحكم الخارجي في ذهن اللاعبين وخاصة ذوي التحكم الخارجي ، إذ يرون أن الحظ يتدخل في العديد من المواقف والمتمثلة في تحديد وإختيار قوي الأخرين .

فعلي سبيل المثال ـ نجد أن الحكم بالنسبة لاعب أثناء المباراه ممثلاً لقوي الأخرين ، بينما يري نفس اللاعب أن الحظ هو السبب الرئيسي في إختيار هذا الحكم ، فعندما يستبعد هذا اللاعب من الملعب لسوء سلوكه مثلاً من قبل الحكم فقد ينتاب اللاعب شعوراً بإن هذا الحكم قد جار عليه ،وبالتالي يرجع اللاعب إختيار هذا الحكم إلي سوء الحظ ، وحتي إذا خسر فريقه المباراه فإنه يرجع النتيجة إلي نفس السبب .

ومثال أخر ـ عندما يتصدي لاعب لتصويب الكرة من نقطة الجزاء فيقوم حارس المرمي بصدها ، فيرجع اللاعب فشله في إصابة المرمي إلي قوي خارجية والمتمثلة في براعة حارس المرمي تارة ،وإلي الحظ والصدفة تارة أخري ، بينما لم يفكر هذا اللاعب ولو لحظة في أنه لم يتقن مهارة التصويب ـ كما نجد أن هذا الحارس والذي نجح في صد التصويبه السابقة ،ففي حالة عدم تمكنه من صدها ، فقد نجده يرجع فشله أيضاً إلي ظلم الحكم في إحتسابه هذه الرمية وأيضاً إلي سوء الحظ الذي أتي بهذا الحكم .

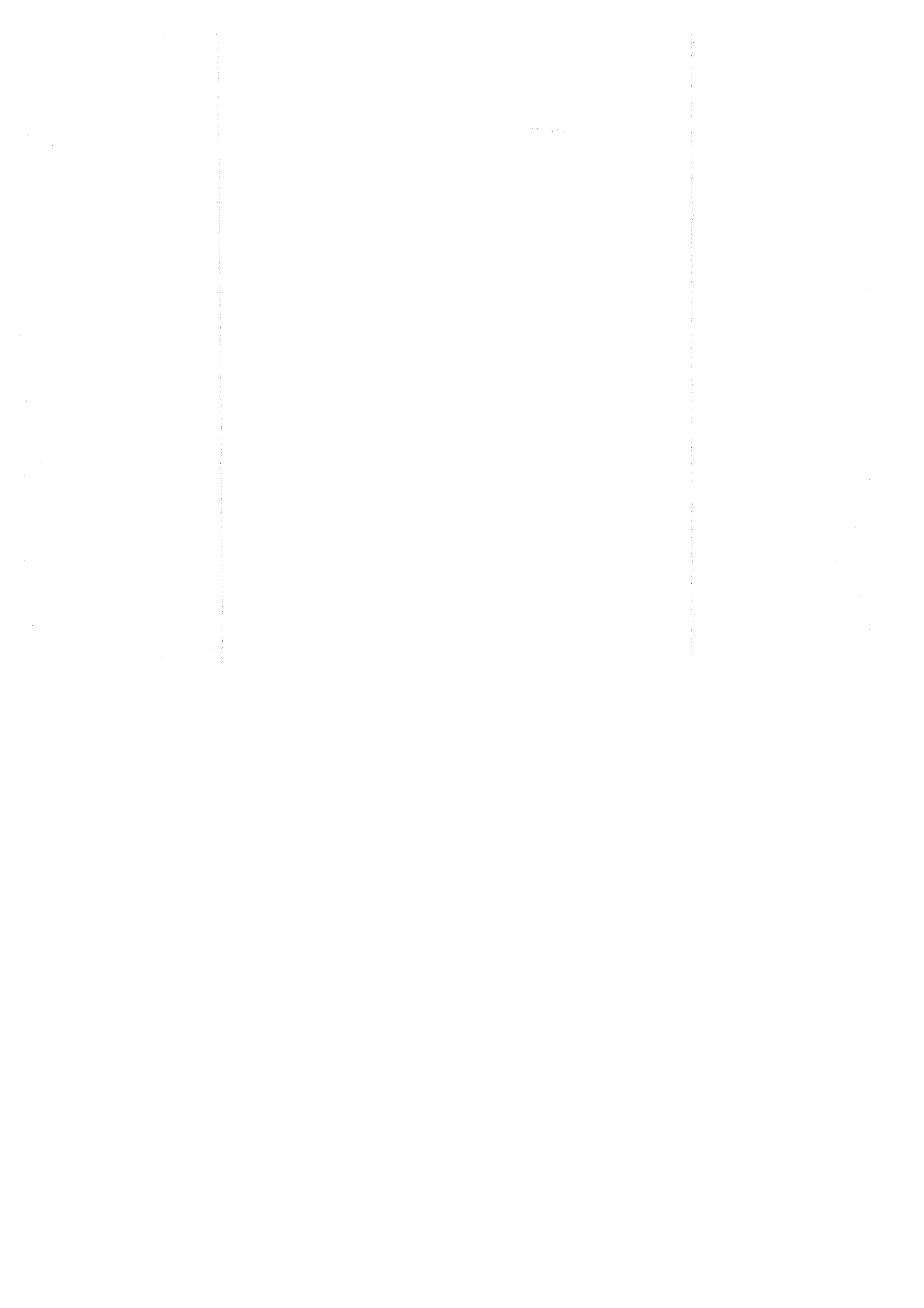
وهناك العديد من الأمثلة في المجال التنافسي توضح لنا مدي تداخل الإعتقاد في قوي اخرين ،والإعتقاد في الحظ والصدفة كعاملي أو بعدي التحكم الخارجي في أذهان اللاعبن الذين يعتقدون فيه وعلي الرغم من أن هناك بعض الآراء والتي أيدت أن مركز التحكم علي أنه متغير متعدد الأبعاد إلا أن المؤلفان باعتبارهما متخصصان في مجال الألعاب التنافسية يؤيد أن البعض الأخر من الأراء والتي تفضل أن يكون التعامل مع مركز التحكم علي أنه متغير أحادي البعد ذو قطبين التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي(نموذج العامل الواحد ذو القطبين) أو بمعني أخر كما ذكر البعض أن تنحصر دراسة هذا المفهوم في بعدين وهما مركز التحكم الداخلي مقابل مركز التحكم الخارجي ، بمعني أن يتم قياس أحدهما مقابل الأخر من خلال نظرية روتر للتعلم الإجتماعي ، حيث يعتبر الفرد من ذوي التحكم الداخلي إذا

كان بمقدوره السيطرة علي مايحدث له والتحكم فيه ، كما يعتبر الفرد من ذوي التحكم الخارجي إذا كان لايستطيع السيطرة علي مايحدث له وكذلك عدم مقدرته علي التحكم فيها .

الفصل الثالث

مفاهيم وأراء حول مركز التحكم الداخلي والخارجي

- الخصائص التي تميز الأفراد ذوي التحكم الداخلي أو الخارجي .
- الفروق بين الجنسين في مركز التحكم .
- بعض من الدراسات الخاصه بمركز التحكم علي البيئة المصرية .
- مركز التحكم في المجال الرياضي .



مفاهيم وأراء حول مركز التحكم الداخلي والخارجي

الخصائص المميزة للأفراد ذوي التحكم الداخلي والخارجي :

منذ أن ظهر مفهوم مركز التحكم الداخلي – الخارجي في نظرية التعلم الإجتماعي « لروتر» (١٩٥٤) وهو يمدنا بنتائج تساعد علي دقة التنبؤ بالسلوك الأنساني في المواقف لمختلفة سواء في المواقف العملية التجريبية أو في المواقف الطبيعية الإجتماعية ويتضح ذلك من مواجهة الدراسات النظرية والتجريبية في التراث السيكولوجي مثل دراسات « روتر» *Rotter* (١٩٦٦) و« ليكورت» *Lefcourt* (١٩٧٢) ،و« سترايكلاند » *Strickland* (١٩٧٧) ، و« نويكي » *Nowiki* (١٩٨٣) وصلاح الدين أبو ناهيه (١٩٨٦) ، فهذه الدراسات إتفقت نتائجها علي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتميزون علي الأفراد ذوي التحكم الخارجي في المجالات التالية:(١٨-٥٩) .

- البحث والإستكشاف للوصول إلي المعلومات ، ثم إستخدام هذه المعلومات بفاعليه في الوصول إلي حل للمشكلات التي تعترضهم في البيئة .
- القدرة علي تأجيل الإشباع ،ومقاومة المحاولات المغرية للتأثير عليهم .
- التحصيل والأداء الأكاديمي ، حيث تبين إرتفاع مستوي تحصيلهم الدراسي وأساليبهم في حل المشكلات ، كما أنهم أكثر تفتحاً ومرونة في التفكير ،وكذلك أكثر أبداعاً .
- الصحة النفسية التوافق النفسي ، فهم أكثر إحتراماً للذات ، أكثر ثقة بالنفس ، أكثر ثباتاً إنفعالياً ، أقل قلقاً وأقل إكتئاباً .

حيث يذكر « روتر» *Rotter* (١٩٦٦) أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتميزون بالسمات التالية :(٥٦:٨٧) .

- الإجتهاد والمثابرة .
- الإقدام وحب المغامرة .
- لديهم القدرة علي التفاعل في المواقف التعليمية .
- أكثر تعاوناً مع الأخرين .
- أكثر قدرة علي خلق إنطباع إيجابي .

كما يحدد « جو» *Goe*(١٩٧١) السمات التي يتميز بها الأفراد ذوي التحكم الداخلي في الأتي:(٢١٩:٦٢).

- ذوي ثقة عالية بالنفس .
- قدرة مرتفعة علي التحصيل والإبتكار .
- أعلي طموحاً وأملاً في الفوز .

ويقدم « ليفكورت» *Lefcourt* (١٩٧٢) السمات التالية للأفراد ذوي التحكم الخارجي:(٣٢:٦٨) .

- الخوف العام .
- يتسمون بالقلق المرتفع .
- الشعور بعدم الإستقرار .

ومن خلال القيام الباحث بالإطلاع علي نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت مفهوم مركز التحكم وبتحليل نتائج تلك الدراسات أتضح للباحث وعلي حد علمه ،أنه يمكن تلخيص السمات التي يتميز بها الأفراد ذوي التحكم الداخلي وتصنيفها كالتالي :

١- سمات عقلية وتشمل :

- مستوي ذكاء مرتفع .
- قدرة مرتفعة علي التحصيل الإكاديمي .
- قدرة عالية علي الأبداع والأبتكار .
- كفاءة ذهنية عالية والتفاعل في المواقف التعليمية .

٢- سمات نفسية وتشمل :

- ثقة عالية بالنفس .
- مستوي مرتفع من الطموح .
- مفهوم ذاتي مرتفع .
- مستوي مرتفع من التوافق النفسي .
- أكثر ثباتاً إنفعالياً .
- أقل قلقاً ، أقل أكتئاباً .
- أكثر أقداماً ومخاطرة .

٣- سمات إرادية وتشمل :

- قدرة عالية علي الصبر والجُلد .
- العزيمة وقوة الإرادة .
- القدرة علي تحقيق أهداف محددة .

٤- سمات إجتماعية وتشمل :

- لديهم القدرة علي التفاعل في المواقف الإجتماعية .
- أكثر تعاوناً مع الأخرين .
- أفضل في أستخدام الأساليب القيادية .

- قدرة مرتفعة في التأثير علي الأخرين .

- القدرة علي تحقيق مستوي إجتماعي مرتفع .

- أكثر قدرة علي تكوين علاقات إجتماعية .

- أكثر قدرة علي خلق إنطباع مقبول إجتماعياً .

ويضيف الباحث موضحاً أن للأفراد ذوي التحكم الخارجي سمات أيضاً،ولكنها تكون علي النقيض تقريباً من بعض السمات السابقة والتي يتميز بها ذوي التحكم الداخلي.

- اللاعبات ذوات التحكم الداخلي أكثر أنجازاً في المهارة من اللاعبات ذوات التحكم الخارجي ، عن موري ***Moore...*** .

هذا بالأضافة إلي ماذكره « باميلا» ***Pamela*** (١٩٩٣) بصدد العلاقة بين مركز التحكم والإنجاز الزمني في مسابقات المارثون ، أن المتسابقين ذوي التحكم الداخلي قد قطعوا المسافة المقررة في أزمنة أقل من المتسابقين ذوي التحكم الخارجي .

وإستخلاصاً مما سبق يتضح أن الملعب ليس مجرد تكوين بدني أو مجال ترويحي ، بل له دور كبير في تنمية قدرات اللاعب والأرتقاء به سواء من الناحية النفسية أو الوظيفية ، وهذا مما دعي الباحثين علي دراسة الأسباب التي ينسب إليها اللاعب نجاحه أو فشله في المواقف التنافسية .

مركز التحكم في المجال الرياضي :

أنه في ضوء المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم الإجتماعي يتضح من رأي هول ايفيليان ***Holl Evelyn*** أن هذه النظرية تسمو بمحتواها عندما تبحث في دور مركز التحكم ،وكيف أنه يتفاعل مع متغيرات أخري للوساطة بين ردود أفعال الأفراد تجاه المواقف الخاصة والإختيارات التي توجد الصلة بين توقع النجاح أو الفشل و قيمة التعزيز ومحتوي الموقف التنافسي ،وبما أن

نظرية التعلم تتعلق أو تتصل بتحديد السلوك كعناصر للميول الخاصة ، وعوامل الموقف الخاصة ، فإنه يتم بحث مركز التحكم علي أنه متغير شريطة أن يكون متسق مع السلوك بشكل عام عبر المواقف المختلفة ، وكمتغير متعدد الأبعاد لإرتباطه بالنتائج أو المنجزات من خلال تعدد مواقف لنجاح والفشل الخاصة بالفرد من خلال المواقف التنافسية .

وعليه، فإن كيفية إدراك الفرد الرياضي وفهمه للنجاح والفشل ومفهوم التنافس الشخصي لديه ،الذي يتأثر بشعوره تجاه جهده وقدراته الشخصية،وكذلك مفهومه لجهود وقدرات أعضاء فريقه والجهود التي يبذلها ، كلها أمور هامه في تقويم النتائج أو الأسباب التي تؤدي إلي النجاح أو افشل،حيث أن الفرد الرياضي ليس مؤدياً سلبياً غير قادر علي تفهم تلك النتائج والأسباب وعليه يمكن أن يستطيع تحديد طموحاته المستقبلية وكذلك الجهود التي يبذلها فشعور الفرد الرياضي بالنجاح لايعتمد علي إحرازه لهدف مطلق ولكن يعتمد علي تحقيقه أو عدم تحقيقه لهدف معين يأمل فيه ، وهكذا فإن إقتراب الأداء الفعلي من الأداء المنتظر شيء هام عندما يحدد الرياضي النجاح والفشل لنفسه أو لغيره .

وفي نهاية الستينات وبداية السبعينات ، بدأ الباحثون في التركيز علي العلاقات بين نتائج النجاح والفشل والهدف والأداء وكذلك الأسباب التي تؤثر في النجاح والفشل وصياغته تلك الأسباب ،وقد توصلوا إلي أنها تُشمل الحظ،القدرات ،والصعوبات ،والمجهودات ،وقد بدأ . ولفي . وضع بعض الإختبارات التي قد يستطيع بها الفرد تحديد الأسباب المتعددة للنجاح والفشل ،وهذه الإختبارات أطلق عليها(التحكم الداخلي / الخارجي) وهي تفترض أن بعض الأسباب يمكن أن تكون داخل الفرد المؤدي والبعض الأخر يكون خارجاً عنه،وتتمثل الأسباب الداخلية في القدرة والمجهود ، أما الأسباب الخارجية:فتشمل الحظ والصعوبات وكذلك مجهود وقدرات المنافس.

وفي ضوء ذلك يري «كراتي» *Cratty* من خلال مؤلفه السيكولوجية

الإجتماعية لدي الرياضيين . إن الرياضة هي موقف ذو مسئولية وإنجاز حيث تتم مقارنة أداء الفرد أو المجموعة ليس فقط بأداء الأخرين ولكن أيضا بالمستوي العالي الذي يتمتع به من قدرات (السرعة - القوة - المجهود) فهذه معايير أساسية يجب أن توضع في الإعتبار عند إجراء الدراسات الخاصة بالرياضيين، ونظراً لأن الرياضيين الناجحين مثلهم في ذلك مثل الأخرين الناجحين في مواقف أخري ، فإنهم يرجعون إلي أسباب داخلية وأخري خارجية ، كما أن تكرار إرجاع الأفراد الرياضيين للنجاح والفش للأسباب متنوعة قد لايكون خاصاً بموقف معين ولكنه قد يتغير طبقاً لمتغيرات مؤقته نسبياً كالطقس والحالة المزاجية للرياضي .

وهذا ما يؤكده كبار متخصص علم النفس الرياضي علي رأسهم «محمد حسن علاوة » حيث أن مستوي الأداء الرياضي يتأثر ببعض العوامل مثل الطقس ،ومستوي المنافس ، والجمهور والحالة الإنفعالية للفرد الرياضي .

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي والتي أوضحها أيضا كراتي من خلال مؤلفه ، أن الرياضيين الذين يفشلون مرات قليلة وينجحون كثيراً ، فرنهم عندما يخسرون فليس من السهل عندهم تغير إحساسهم بالنسبة إلي العوامل المؤقتة (حظ - صدفة) وهم يميلون إلي الإعتقاد أن الخسارة كانت بسبب أخطائهم وقلة مجهودهم كما يعتقدون أن أسباب فشلهم ، إنما هي أسباب مؤقته يمكل تغييرها بسهولة في اللقاءات المستقبلية ، أما الأفراد الذين يحققون النجاح مرات قليلة ويفشلون كثيراً فإنهم دائماً يعزون فشلهم إلي الأسباب الخارجية .

وحول هذا الموضوع يستطرد الرياضيون يستطرد مرتينز وريفيرز *Martens & Rainers* وساء كان الرياضيون يميلون إلي أي من الفئتين ، سواء التحكم الداخلي أو الخارجي ، فإن ذلك يؤثر علي كل من أدائهم والطرق التي يسلكونها لحفزهم علي الأداء بصورة حسنة ،حيث نجد أن اللاعبين ذو التحكم الداخلي توجههم مهارتهم ، ويكون لديهم ميل أكثر لدافعية الإنجاز ،في حين أن اللاعبين ذوي التحكم الخارجي ينتظرون إشراقة

حظ ،ويخافون من الفشل ، من ثم فإن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي يحققون نتائج أفضل من الرياضيين ذوي التحكم الخارجي وذلك لأن ردود أفعالهم تجاه الفشل تكون أقل سلبية فهم أكثر إصراراً كما أنهم من المحتمل أن يسمو بأهدافهم بعد إحراز الفوز وكذلك يقللون ماينشدون من أهداف بعد الفشل ،وكلا الحالتين صحية (غير مرضية)هذا بالأضافة إلي أن إستجابتهم تأخذ صفة الموائمة أو التكيف .

وإستخلاصاً لماسبق يتضح لنا عزيزى القارىء...

أن مركز التحكم يمكن أن يكون سمه موجودة لدي جميع الرياضيين بصفة عامة بالإضافة إلي أنه أتضح أيضاً أن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أفضل من الرياضيين ذوي التحكم الخارجي في العديد من الأنشطة الرياضية وهذا مأأكده الباحثون في المجال الرياضي حيث وجدوا من خلال العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم مركز التحكم في الأنشطة الرياضية والرياضيين فيما يختص بالإنجاز في الرياضة ، فقد وجد كل من « مارتنز» *Martens* (١٩٧١) و«أرفين» *Irvin* (١٩٧٧) ، و« إنشيل» *Anchel* (١٩٧٩) ، «مولستاد» *Molstad* (١٩٨١) « موري» *MOore* (١٩٨١) وفقاً لترتيبهم أن :

– الأفراد ذوي التحكم الداخلي أعلي في الأداء الحركي من الأفراد ذوي التحكم الخارجي عن مارتينز ورمنيز *Martens , Rainers* .

– لاتوجد فروق في مركز التحكم بين التلميذات والتلاميذ الذين يدرسون برامج التربية البدنية بواسطة متخصصين وغير متخصصين عن إرفين *Irvin*.

– الأفراد ذو التحكم الداخلي أفضل في الأداء الحركي من ذوي التحكم الخارجي عند التعرض إلي التغذية الراجعة الإيجابية ، عن إنشيل *Anshel* .

– لاتوجد علاقة بين مركز التحكم لدي اللاعبات وأتجاههن نحو مدربهن عن مولستار *Molstacl*.

بعض من الدراسات علي البيئة المصرية

الفروق بين الجنسين في مركز

لعل زيادة أهتمام علماء النفس في مصر بدراسة موضوع مركز التحكم ومدي تأثيره في تحديد ملامح شخصية الفرد ، ليس بالأمر الغريب ، فهذا المفهوم ، من المفاهيم الحديثة نسبياً ،والتي تحتاج إلي دراسة أوسع وفهم أعمق ،وخاصة في البيئة المصرية وبالفعل بدأ العلماء والباحثين في دراسة هذا المفهوم ،ولكي يصلوا إلي صورة محددة عنه ،كما قاموا بالعديد من الدراسات أيضا لفهم مدي العلاقة بين هذا المفهوم والعديد من المتغيرات النفسية الأخري ، الأمر الذي جعل الأهتمام يتزايد بدراسة جنبات هذا المفهوم ،وذلك لما توصلوا إليه من نتائج هامه من خلال تلك الدراسات،ومن صور هذا الإهتمام ، دراسة الفروق بين الجنسين في مركز التحكم في مجتمعناً خاصة لما يحويه من عادات وتقاليد تختلف كثيراً عن باقي المجتمعات،ومن أمثلة هذه الدراسات علي سبيل المثال :

١- توصل« فاروق عبد الفتاح » (١٩٨٣) من خلال دراسة العلاقة بين مركز التحكم وسمات الشخصية لدي عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية والثانوية ، إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي المعلمين والمعلمات في مركز التحكم .

٢- وتوصلت « فاطمة حلمي » (١٩٨٤) من خلال دراسة علاقة مركز التحكم بالتفكير الإبتكاري ، لدي طلاب المرحلة الثانوية ، إلي وجود فروق دالة إحصائياً في الضبط الخارجي بين البنين والبنات لصالح البنات .

٣- وفي دراسة « صلاح الدين أبو بناهيه » (١٩٨٤) حيث تم بحث الفروق بين الجنسين في كل من الضبط الشخصي ، الضبط الخارجي عن طريق

(الأخرين الأقوياء) ،والضبط الخارجي عن طريق (الحظ والفرصة) وأوضحت النتائج إلي أنه لاتوجد فروق بين البنين والبنات في كل من التوجهات الثلاثة للضبط.

٤- كما أظهرت دراسة « أحمد عبد الرحمن عثمان» (١٩٨٦) عدم وجود فروق بين البنين والبنات في كل من الضبط الخارجي عن طريق (الأخرين الأقوياء) والضبط الخارجي عن طريق (الحظ) في حين وجد أن البنات أعلي في درجات الضبط الشخصي (الداخلي) من البنين(٤: ٢٣٤) .

٥- وفي المجال الرياضي توصل « علي توفيق » (١٩٨٩) في دراسة مقارنة لمركز التحكم بين المبتدئين في السباحة إلي الناشئين يميلون إلي التحكم الداخلي ، بينما يملن الناشئات إلي التحكم الخارجي وكذلك وجد أن المبتدئين يميلون إلي التحكم الخارجي أيضا .

ومما سبق ومن خلال هذا العرض يتضح أن هناك أتفاق في نتائج بعض الدراسات وإختلاف لدي البعض الأخر فنجد أن بعض من هذه الدراسات مثل دراسة « فاطمة حلمي» ، « علي توفيق» (١٩٨٩) قد إتفقا علي أن الذكور أعليفي إعتقادات التحكم الداخلي من الإناث بينما علي النقيض من ذلك وجد « أحمد عثمان» (١٩٨٦) نتيجة مغايرة تماماً ، حيث أظهرت نتائجه أن الأناث أعليفي توجهات الضبط الداخلي من الذكور .

في حين وجد كل من « فاروق عبد الفتاح » (١٩٨٣) ، و« صلاح الدين أو ناهية» (١٩٨٤) أنه توجد فروق بين البنين والبنات في موضع الضبط ، فهذا التناقض في نتائج تلك الدراسات يؤكد أننا في حاجة إلي المزيد من الدراسات والبحوث لإلقاء مزيداً من الضوء علي هذا المفهوم ، وخاصة عند دراسة الفروق بين الجنسين من حيث التوجهات الداخلية والخارجية .



الفصل الرابع

الظواهر السيكولوجية والفسيولوجية ومركز التحكم

- الظواهر السيكولوجية .
  * القلق
  * السيطرة
- الظواهر الفسيولوجية
  * معدل ضربات القلب
  * ضغط الدم
  * الكفاءة البدنية

المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية

تعتبر الظواهر النفسية في المجال الرياضي ومايصاحبها من تغيرات فسيولوجية في جسم الكائن الحي من أهم المتغيرات التي يجب الإستدلال بها في تنفيذ البرامج الرياضية والخطط التدريبية للوقوف علي المستويات الرياضية المطلوب تحقيقها في أثناء المنافسات والبطولات علي مختلف مستوياتها ،كما أن استخدام الأسلوب العلمي في تنفيذ تلك البرامج والخطط التدريبية هو أحد أساليب التقويم للحالة التدريبية للاعبين حيث تعطي مؤشراً صادقاً عن الحالة النفسية وكذلك القدرات الفسيولوجية للاعبين .

ومن الواضح أن هناك علاقة وثيقة بين الظواهر النفسية والفسيولوجية ، حيث ربط علماء النفس الرياضي بين الجانبين في العديد من الدراسات والبحوث العلمية ، حيث تم إرجاع العديد من الظواهر النفسية إلي نظريات فسيولوجية مثل الميكانيزمات الولادية العصبية الموجودة في الهيبوثلامس *Hypothalams* في المخ وهي التي تقوم بالإستجابات المختلفة عندما تنشطها مثيرات معينة ويري علماء أخرون أن بعض الغدد الصماء في الجسم تفرز مواد ذات فاعلية شديدة تسمي الهرمونات وهي مواد إذ لم تفرز بقدر معلوم إختل ميزان الجسم وبدت تغيرات ملحوظة في مظهر الشخص وبنيته ومزاجه وسلوكه ومن أمثلة هذه الغدد ، الغدد الدرقية والتي إذا زاد نشاطها أصبح الفرد غير مستقر إنفعالياً ،وكذلك الغدة فوق الدرقية والتي تفرز عدة هرمونات منها الإدرينالين والكوريتزون ، فكلها تلعب دوراً ملحوظاً في زيادة الإنفعالية كالقلق والعدوان في غضون التديب والمنافسات الرياضية .

وتعتبر الحالة الإنفعالية مؤشراً صادقاً عن تضامن النواحي النفسية والفسيولوجية في سلوك الفرد ، حيث أن أي أستجابة إنفعالية تحدث تغيرات

فسيولوجية تحكم في سلوك الفرد ،،ما يؤكد أن النشاط الفسيولوجي الذي يحث داخل الكائن الحي من أهم الدلائل التي يستدل منها علي الحالة الإنفعالية للفرد حيث تعتبر التغيرات الفسيولوجية من أكثر الوسائل دقة وحساسية في دراسة السلوك الإنساني .

وفي ضوء ماسبق فإننا نري أن المتغيرات النفسية والفسيولوجية من أهم المتغيرات والتي لها بالغ الأثر في الإرتقاء بمستوي أداء اللاعبين وفقاً لقدراتهم الحركية والبدنية والنفسية ومن ثم يمكن تطوير الألعاب الجماعية عامة كرة اليد الخاصة كمثال تطبيقي كأحد الأنشطة الرياضية المليئة بالمواقف الإنفعالية علي أسس علمية مدروسه ومقننة .

أولاً- المتغيرات السيكولوجية

تعتبر المتغيرات السيكولوجية من أهم المتغيرات التي تلعب دوراً هاماً في التأثير علي مستوي أداء اللاعبين فقد تؤثر عليهم بصورة إيجابية تسهم في تقدم مستوي أدائهم أو بصورة سلبية تعمل علي إعاقة الأداء وعليه فإن توظيف بعض المتغيرات السيكولوجية توظيفاً إيجابياً من خلال برامج الإعداد النفسي يعتبر مؤشراً صادقاً لميزان التوافق النفسي خلال فترة المنافسات الرياضية ، فإذا إختل هذا الميزان ، أدي بالضرورة إلي فقدان التوازن النفسي لدي اللاعب مما يجعله في حالة إضطراب نتيجة لمحاولته إستعادة توازنه وضبط سلوكه، فإن باءت محاولته بالفشل في إستعادة هذا التوازن فقد نجده يلجأ إلي بعض الحيل الدفاعية ممايمثل ذلك تهديداً لسلامة توافقه الشخصي ، وكذلك الزج به في بؤرة الإعتقاد في التحكم الخارجي وما يتسم به معتقديه من مشكلات سلوكية عديدة .

فمن خلال المسح المرجعي التي تتناول تحليل لأراء ومعتقدات اللاعبين ذوي التحكم الداخلي والخارجي تجاه نتائجهم وجد أنهم يتعاملون مع أسباب

تلك النتائج وكأنهم قد تعلموا أنماطاً سلوكيه مختلفة ، فقد تبادر إلي ذهن أي منا تساؤلاً ألا وهو.

(س١) هل يمكن توظف هذه الإختلافات الفردية خلال مختلف المواقف حتي يمكن التنبؤ بالسلوك علي نحو أفضل؟

(س٢) أم نلجأ إلي الإنتقاء في ضوء بعض السمات النفسية توفيراً للمال والوقت والجهد وحتي يمكننا التنبؤ بالسلوك بطريقة أشمل وأضمن؟

وهذا مما قد دفعنا إلي تحليل المراجع والبحوث العربية والأجنبية وكذلك مناقشة السادة الخبراء في هذا المجال وذلك للتعرف علي أهم السمات الإنفعالية والشخصية والتي تكون أكثر إرتباطاً بالأداء الرياضي وكذلك أكثر تأثيراً عليه ، خاصة ونحن في هذا المؤلف سوف نتناول مثال تطبيقي في كرة اليد كأحد الألعاب الجماعية مع بيان أهمية دراسة التحكم في هذه اللعبه وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية والنفسية .

وعليه فقد أستنتج أن القلق والسيطرة من أكثر السمات إرتباطاً بالأداء وتأثيراً عليه وكذلك من أهم السمات والتي يتأسس عليها معرفة الفرق بين الأفراد ذوي التحكم الداخلي والخارجي ومايتسم به كل من الفئتين .

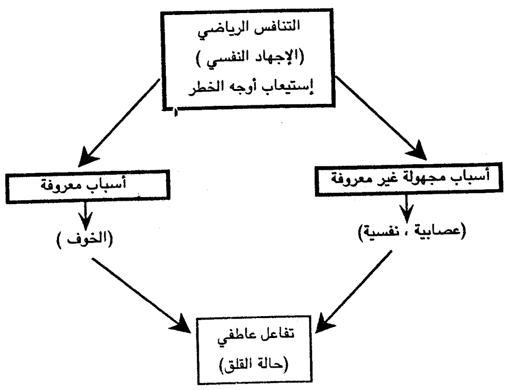
أولاً - سمة القلق *Anxity*

وفيما يتعلق بدراسة العلاقة بين القلق ومركز التحكم يتضح لنا ندرة الدراسات التي إهتمت بهذا الموضوع ، فقد توصلت دراسة « هل *Hall* » ١٩٨٠ إلي أن مركز التحكم له علاقة وثيقة بالتغيير الذي يحدث لحالة القلق بعد الأداء المهاري فاللاعبون ذوي التحكم الخارجي يتسمون بسمه قلق أعلي من ذوي التحكم الداخلي ،وأن سمه القلق لها علاقة بحالة القلق سواء قبل أو بعدالأداء المهاري ، كما توصلت دراسة « لوسك *Lusk*» إلي تزايد درجات مركز التحكم نحو الوجهة الخارجية عندما تزيد درجات القلق .

فسمه القلق كما أوضحها جرير ، جوديبف. ج *Greber* , *Jadeph .J* سمه شخصية عامة ثابتة نسبياً ، والتي بدورها تحدد ميول

الفرد لإدراك مواقف معينة للتهديد ، ويستجيب لها الفرد بمستويات مختلفة من حالة القلق .بينما حالة القلق ذاتية شخصية وإدراك واعي للشعور أو الأحساس المدرك ،وهي مصاحبة أو ملازمة لنشاط الممارس ،علي ذلك فإن حالة القلق تشير إلي كيفية شعور الفرد تجاه مرحلة ما في وقت محدد عندما يدرك الفرد التهديد أو الخطر ومن ثم فإن كل من القلق كسمه والقلق كحالة يمكن قياسها بمقاييس التقدير الذاتي .

هذا ويلاحظ في الوقت الحاضر والكلام علي لسان كل من كلافورابلير ، دانيل جورفي *Klavora ,peler and daniel jurir* وعدم توصل العلماء إلي أتفاق حول تعريف محدد للقلق ، بل أن هناك عدد من الإتجاهات المختلفة للنظريات التي تدرس ظاهرة القلق ، وعلي ذلك تنافس جميعها لنشر المزيد مما تحتويه كل نظرية إلي أنه أصبح من الصعب إجراء مقارنة لنظريات القلق المتنافسة ، دون الخوض في أي النظريات أفضل فإن الفرد يمكن أن يتبني الأسلوب العلمي الذي قدمه سبيلبرجر ١٩٧٢ والذي علي أساسه تعتبر ظاهرة القلق موجودة في المحيط الرياضي كما هو موضح بالشكل التالي :



وهذا الشكل يوضح التنافس الرياضي كرد فعل مؤثر علي القلق

وبغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس إلا أنه من خلال ممارسته تنشأ المواقف التنافسية ، مما يترتب عليها الصراع الذي يتولد علي أثره القلق لدي اللاعب وذلك لرغبته في إتخاذ قرار أكثر صواباً ، هذا وفهم ماتعنيه كلمة القلق يحتاج إلي توضيح العوامل المسببه له ، ولعل أهم هذه العوامل هو معرفة الفرق بين الخوف والقلق ، حيث يتركز الخوف حول هدف بينما القلق فهو أكثر من ذلك نظراً لأن الشعور الناتج عن القلق غير المعروف المصدر ، وهذا مما جعل القلق من الأمور التي يصعب تناولها بشكل مباشر ،وعلي ذلك فإن مفهوم القلق لايعد مفهوماً متكاملاً لأن الأحساس بالقلق يشمل علي العديد من المشاعر المختلفة والمتداخلة والتي ينتج عنها الأحساس بعدم الرضا .

وكما هو معروف لدينا جميعاً أن :

الفرد الذي يتسم سلوكه بالقلق يصاحب بعض التغيرات البدنية والفسيولوجية والتي تتمثل ف ي: زيادة معدل ضربات القلب ، إرتفاع حرارة الجسم ، زيادة إفراز الغدد ،ولعل تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد بتلك التغيرات سواء كانت بدنية أو فسيولوجية تكون سبباً مباشراً لما يشعر به ذلك من قلق ، ومع عدم قدرة اللاعب علي التغلب أو السيطرة علي مصدر القلق فإن مستوي أدائه يظل في تناقص مستمر .

وفي ضوء ذلك يري متخصص علم النفس والسلوك الإنساني والتربية أن القلق هو حالة داخلية مؤلمه من العصبية والتوتر ،والشعور بالرهبة ، ويكون مصحوباً بإحساسات جسمانية مختلفة مثل سرعة دقات القلب والعرق والإرتعاش والشعور بالإفتقار لمزيد من الهواء في الرئتين ،وألم في الصدر .

كما يضيفوا إلي أن القلق بمعناه العلمي الحديث ، علي أنه إحد الحالات الإنفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل، وتؤدي إلي الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخري .

وعليه يجب أن ندرك تماماً أهمية مستوي القلق لدي ممارسي الأنشطة الرياضية والذي يعاني منه معظم الرياضيين ،والذي يؤثر بدوره علي مستوي أدائهم التنافسي .

ثانياً - السيطرة *Dominance*

قليلة هي موضوعات علم النفس التي تلاقي إهتماماً يماثل ذلك الذي يناله موضوع السيطرة في المجال الرياضي ، فالقيادة من إحدي السمات الهامة للسيطرة تسهم إلي حد كبير في تحديد التفاعلات داخل الجماعات سواء كانت فرقاً رياضية أو معسكرات عمل أو رحلات ترويجية .وهذا الإسهام إما أن يساعد الجماعة في تحقيق أهدافها أو في كفها عن بلوغ تلك الأهداف من خلال بروز العديد من المعوقات الناتجة عن الإدارة غير الملائمة لتلك التفاعلات.

وبداية ومن خلال القراءات العديدة في هذا الصدد وجد أن الشخص المسيطر يميل إلي أن يكون قوياً في مواجهة للمواقف الشخصية حيث أنه يواجهها وجهاً لوجه وخاصة مع أصدقائه ويكون قادراً علي أن يؤثر علي الأخرين ،وأن يكتسب إحترامهم ويستطيع أيضا أن يسيطر عليهم إذ لزم الأمر كما أنه يتسم دائماً بالأمان والأنصاف الشخصي والثقة بالنفس ،ويكون هذا الشخص أيضاً من الذين يوصفون بإنهم لديهم القوة وكذلك القدرة علي السيطرة والتحكم وأقوياء وواثقين من أنفسهم .

بينا يكون الشخص الذي لايميل إلي السيطرة أو ضعيف الشخصية خاضعاً يشعر دائماً بالضعف في مواجهة المواقف التي تتطلب المواجهه وجهاً لوجه ، كما أنه دائماً يجد صعوبة في محاولته لتأكيد ذاته ومساندة أرائه وحقوقه ومن السهولة بمكان أن يتأثر بأراء الأخرين ، لذا فانه عندما يواجه الشخص المسيطر والشخص غير المسيطر موقفاً صراعياً فإن الشخص

المسيطر يعرف طريقه جيداً لمواجهة الصراع بينما يعجز الأخر عن مواجهة ذلك .

وتعلقاً علي مماسبق الأشارة فيمايخص موضوع السيطرة أنه يجب ألا نفترض أن السيطرة تعني الميل إلي الإستبداد فمعظم الأفراد المستبدين مسيطرين، ولكن ليس بالضرورة أن كل الأفراد المسيطرين يصبحون قادة ويسيطرون علي الأخرين ويؤثرون فيهم ، فهم ربما يكونوا في منتهي العدل والإنصاف ،وربما لايريدون أن يقودا الأفراد الأخرين ،وفي هذا الإطار الأكثر تحديداً يتقدم المؤلفان بدراسة عمق هذه الظاهرة داخل بعض فرق كرة اليد بصعيد مصر للتعرف علي طبيعة العلاقة بينها وبين مفهوم مركز التحكم حتي نستطيع من خلال تلك العلاقة تقييم فعالية هذا المفهوم .

ثانياً - المتغيرا الفسيولوجية

أوضحت العديد من الآراء للعديد من المتخصصين في مجال فسيولوجيا الرياضة أن هناك علاقة وثيقة بين الكفاءة الفسيولوجية وممارسة الرياضي ، فكل يؤثر في الآخر ويتأثر به ، بمعني أن الكفاءة الفسيولوجية تعتبر الركيزة الأساسية التي يتأسس عليها الوصول باللاعب لأعلي المستويات الرياضية ، كما تعتبر مؤشراً صادقاً لكفائة اللاعب البدنية ، أما ممارسة النشاط الرياضي في أطار برامج تدريبية مدروسة فهي تعتبر بمثابة السلم الذي ترتقي عليه الكفاءة الفسيولوجية ، ومن ثم يتضح جلياً العامل المشترك بين الكفاءة الفسيولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية .

وكما هو أصبح معروف لدينا جميعاً وبناء علي أراء العديد من المتخصصين في مجال فسيولوجيا التدريب والتشريح المورفولوجي ، أن ممارسة الأنشطة الرياضية تضفي علي ممارسيها بعض التغيرات التي تحدث تحت تاثير المجهود الرياضي أي أن التدريب يحدث تغيرات فسيولوجية

وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة كزيادة حجم القلب وبطء النبض مع زيادة كمية الدم المدفوع .

وسوف نقوم وفيما يلي بالأشارة إلي بعض من الخصائص الفسيولوجية التي رأينا أنها وثيقة الصلة بالجوانب النفسية والتي تناولتها الدراسة التطبيقية التي سوف نشير إليها في هذا المرجع .

١- معدل ضربات القلب *Heart rate*

يذكر « شنيدر » *Schnieder* عن النبض بأنه « موجات » التمدد المنتظم في جدران الشرايين أثر وصول الدم إليها وينشأ نتيجة إنقباض عضلة القلب » ويتأثر معدل النبض بالعديد من المتغيرات والتي تتمثل في الحالة العاطفية والعمر والحالة البيئية والتدريبية .

كما يري أخرون أمثال « كونسلمان » *Consilman* أنه يعتمد علي لتوجيه الأمثل لعملية التدريب الرياضي بصورة أساسية سواء أثناء أداء الجرعات أو الدرات التدريبية علي تلك المعلومات التي توضح ردود لأمثال خاصة للأجهزة الحيوية وفي مقدمتها المعلومات الخاصة بكفاءة عمل النظام الدوري وعلي ذلك أصبح النبض سواء وقت الراحة أو أثناء أداء المجهود أو بعده ذا أهمية كبيرة للقيام بعملية التدريب بطريقة صحيحة .

وعن أهمية يذكر ويري « فوكس» *Fox* أن معدل ضربات القلب من أهم القياسات الفسيولوجية التي تظهر مدي إستجابة القلب والجهاز الدوري للتدريب البدني ،ولقد أظهر هذا القياس تفوقاً واضحاً علي الطرق المستخدمة كمؤشر لشدة المجهود وتقييم برامج التدريب وتأثيرها كأساس لتطوير المستوي الرياضي .

ومن ثم فقد أعطي المتخصصون في مجال التدريب أهتماماً خاصاً لموضوع النبض وأدخلوه بصورة أساسية في توجيه عملية التدريب وتقنين كل من الحمل والشدة والراحة خلال برامج التدريب .

٢- ضغط الدم *Blood Pressure*

يعتبر ضغط الدم من المؤشرات الهامة والتي تعكس حالة الجهاز الدوري والتي توضح أيضاً كيفية عمل القلب والأوعية الدموية .

فضغط الدم الشرياني *Arteial blood pressure* هو الضغط الجانبي الذي يحدثه الدم علي جدار الشرايين ، وهذا الضغط ليس ثابتاً ولكنه يظهر تغيرات إيقاعية مع الدورات القلبية تنحصر بين الإنقباض والإنبساط وضغط الدم الإنقباضي *Systolic B.P* هو أقصي ضغط للدم علي الشرايين يتم الوصول إليه عند الدفع البطيني للدم أثناء الإنقباض ، أما ضغط الدم الإنبساطي *Diastolic B.P* فهو أدني ضغط للدم علي الشرايين يتم الوصول إليه قبل إنقباض البطين مباشرة أي أثناء إنبساط عضلة القلب مباشرة . ونتيجة لزيادة كل من الدفع القلبي وحجم الدم المدفوع في الضربة يرتفع ضغط الدم الشرياني حيث أن زيادة حجم الدفع القلبي تزيد من الدم المتدفق في الشرايين ،وهذه الزيادة تؤدي إلي زيادة كبيرة في الضغط مما يؤدي إلي حدوث مقاومة في تدفق الدم فيعمل القلب هنا علي زيادة الضخ حتي يستطيع أن يدفع الدم خلال الشرايين الضيقة مما يؤدي إلي إرتفاع الضغط ويتغير ضغط الدم عادة بناء علي التغيرات التي تحدث في كمية الدم الذي يدفعه القلب تلبيه لأداء النشاط الرياضي .

وأثناء النشاط الرياضي يرتفع الدم الإنقباضي نتيجة لزيادة الدفع القلبي بوصول الدم بسرعة إلي العضلات العاملة ، أما الضغط الإنبساطي فقد يرتفع قليلاً أو يظل كما هو بدون تغيير أما عن الإختلافات القائمة بين الفرد الرياضي وغير الرياضي في ضغط الدم فإن معدل ضغط الدم في أثناء الراحة ينخفض في الفرد المدرب عنه في الفرد غير المدرب ، أما أثناء المجهود الذي يؤدي إلي زيادة ضغط الدم الإنقباضي ، فإن تلك الزيادة تكون أقل في الفرد المدرب عنها في الفرد غير المدرب .

٢- الكفاءة البدنية

وهو مصطلح يطلق عادة علي كمية العمل الذي يمكن للاعب أداؤه بأقصي شدة ،ومع تحسين الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل أكبر مع الإقتصاد في الطاقة المبذولة ،وتعد الكفاءة البدنية أحد المؤشرات الهامة والتي يمكن الإعتماد عليها في وصف الحالة العامة للرياضيين .

كما يمكن من خلال دراسة الكفاءة البدنية أن يتم التعرف علي مواطن الضعف والقوة للرياضيين بحيث يراعي ذلك في برامج التدريب الخاصة بهم ، كذلك عن الرغبة في معرفة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، فإن هذا يتطلب قياس القدرة القصوي لعمل القلب والرئتين وذلك عن طريق إختبارات قدرة الجسم علي إستهلاك الأكسجين عند المعدل الأقصي ، حيث يعتبر الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين مؤشراً هاماً للكفاءة البدنية .

- قياس الكفاءة البدنية :

الكفاءة البدنية عادة مايتم قياسها عن طريق إختبار الخطو « لهارفارد » وهو إختبار شاق يتطلب إجراؤه الصعود والنزول من علي صندوق الخطو بمعدل عال ، أما بالنسبة لزمن الأداء وإرتفاع الصندوق ،فهذا يختلف تبعاً للمرحلة السنية ، وفيما يلي جدول (١) يوضح مواصفات الصندوق وزمن الأداء تبعاً للمرحلة السنية .

جدول (١)

ارتفاع الصندوق بالنسبة لمراحل السنية المختلفة لإختبار هارفارد لقياس الكفاءة البدنية

الفئة	السن	إرتفاع الصندوق	زمن الإختبار	ملاحظات
رجال	كبار / بالغين	٥٠ سم	٥ دقائق	
نساء	كبار / بالغات	٤٥ سم	٥ دقائق	
ناشئين	١٢- ١٨	٤٣ سم	٤ دقائق	
ناشئات	١٢-١٨	٤٣ سم	٤ دقائق	
	٨-١٢	٤٣ سم	٣ دقائق	
أطفال	حتي سن ٨	٤٣ سم	٢ دقائق	

ويتم تحديد الكفاءة البدنية عن طريق المعادلة التالية :

مؤشر الكفاءة البدنية = مدة الجهد البدني بالثواني × ١٠٠ / ٢× مجموع ضربات القلب في الدقائق الثلاثة الأولي

وسوف نقوم هنا ومن خلال هذا المؤلف بتوضيح طريقة أداء الإختبار وكذلك دليل الإختبار في الأدوات المستخدمة في الدراسة ،وكذلك باقي المتغيرات الفسيولوجية ومن خلال السرد الموجز للمتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية سالفة الذكر وأهميتها في المجال الرياضي حيث نري ضرورة الأهتمام بتلك المتغيرات والتي من الواضح أنها تؤثر بصورة فعالة علي المتطلبات الحركية والبدنية للاعبين، حيث أن هناك قصوراً في الإهتمام بتلك المتغيرات في المجال التخصصي ،والتي تسهم في الإرتقاء بمستوي الأداء

بالإضافة إلي أهميتها من الناحية العلمية والتطبيقية حيث أن التعرف علي تلك التغيرات تسهم في أختيار وإنتقاء اللاعبين المتميزين في ضوء عملية مدروسة ومخططه حيث أن اللاعب يستجيب في مواقف اللعب المختلفة وفقاً للحالة النفسية وبدرجات مختلفة الشدة ووفقاً أيضاً لكفاءة الناحية الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي .

الفصل الخامس

الدراسات

الخاصة بمركز التحكم

- الدراسات الخاصة بمركز التحكم .
- نبذه مختصره عن لعبه كرة اليد .



الدراسات الخاصة بمركز التحكم

هناك بعض من الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجالات مشابهة لمجالات التربية الرياضية وسوف تقوم هنا ومن خلال هذا المؤلف بالقاء الضوء من خلال دراسة مسحية لهذه الدراسات من مصادرها المختلفة ، فقد تم جمع عدد (١٨) ثماني عشر دراسة منها(٣) ثلاث دراسات عربية ،(١٥) خمسة عشر دراسة أجنبية ،وفيما يلي إستعراض لهذه الدراسات وفقاً لحداثتها :-

أولاً-الدراسات العربية

قام بها « سالم حسن سالم » بإجراء هذه الدراسة بهدف **التعرف علي العلاقة بين مركز التحكم وتقدير الذات والمستوي الرقمي لدي عينة من متسابقي الميدان والمضمار** قوامها (١٦٥) متسابقاً ، كما إستخدم الباحث لقياس كل من مركز التحكم وتقدير الذات البدنية إختبارين من تصميمه وقد أشارت أهم النتائج إليْ وجود **علاقة إرتباطية سالبة بين مركز التحكم والمستوي الرقمي لدي متسابقي الميدان والمضمار بمعني أن المتسابقين الذين حصلوا علي درجات منخفضة في مركز التحكم (التحكم الداخلي) حصلوا علي درجات مرتفعة في المستوي الرقمي والعكس** ، أي أن النتائج تشير إلي أن المتسابقين ذوي التحكم الداخلي أكثر تفوقاً من المتسابقين ذوي التحكم الخارجي في المستوي الرقمي كما أشارت النتائج أيضاً إلي أن المتسابقين ذوي التحكم الداخلي كانوا ذوي تقدير ذات مرتفع .

بينما قامت « مكارم حلمي» **بدراسة هدفت عن التنبؤ بمستوي أداء**

رياضة الجمباز في ضوء إرتباطه بمركز التحكم الداخليوالخارجي والسمات الدافعية لدي ناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ،وقد بلغ حجم العينة ٤٤ ناشئة بمراكز تدريب الناشئين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة الإسكندرية ،وقد أستخدمت الباحثة إختبار « ناويكي وإستريكلاند» لقياس مركز التحكم ،**وقد أشارت أهم النتائج إلي وجود علاقة إيجابية بين مستوي الأداء في الجمباز وبين كل من مركز التحكم الداخلي والخارجي** ، كما أشارت أيضاً إلي وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوي الأداء في الجمباز وبعض السمات الدافعية .

وفي حين قارن « محمود محمد سالم » بين مراكز التحكم وبعض سمات الشخصية وحالة القلق وبعد المنافسات الرياضية لدي متسابقي ألعاب القوي وقد أشتملت عينة البحث علي ثلاث فئات من المتسابقين (طلاب الجامعة–الدرجة الأولي – تحت ٢٠ سنة) وقد أوضحت **أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بين فئات عينة البحث الثلاث لمركز التحكم قبل الأشتراك في المنافسة الرياضية ، لصالح متسابقي الدرجة الأولي** كما إتسم متسابقوا الجامعات لألعاب القوي بحالة قلق منخفضة ،وتلاهم متسبقي الدرجة الأولي كما أظهرت النتائج أيضاً أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات عينة البحث لمركز التحكم وحالة القلق بعد الإشتراك في المنافسة الرياضية لصالح متسابقي الجامعات وتلاهم متسابقي الدرجة الأولي ، كما أشارت النتائج أيضاً أن مركز التحكم يتجه إلي وجهة التحكم الداخلي بتقدم العمر الزمني ، مستوي التعلم الإكاديمي ،ومستوي الأداء المهاري والرقمي.

ثانياً-الدراسات الأجنبية

قام هونتراس ، سكارف *Hountras and Schaf* (١٩٧٠) بجامعة داكوتا الشمالية بإجراء دراسة بغرض التعرف علي العلاقة بين كل من القلق ومركز التحكم الذي قسمه في هذه الدراسة إلي ثلاث فئات ، التحكم الداخلي،التحكم الخارجي والفئة الوسطي بين التحكم الداخلي والخارجي،وقد إشتملت العينة علي (٦٠) طالباً جامعياً من المقيدين بالصف الأول بجامعة داكوتا،وتوصلت نتائج الدراسة إلي أنه لاتوجد فروق دالة في مستوي القلق بين فئة التحكم الداخلي وفئة التحكم الوسطي ، كما أنه لاتوجد فروق دالة بين فئة التحكم الخارجي وفئة التحكم الوسطي وعلي ذلك يري إنه من الأفضل تقسيم مركز التحكم إلي فئتين فقط وهما فئة التحكم الداخلي وفئة التحكم الخارجي ،كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلي أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي يتسمون بمستوي قلق عال عن كل ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الوسطي .

كما قام ، مارتنز *Martens* (١٩٧١) بإجراء دراسة ، بغرض التعرف علي تأثير كل من الإطراء أو الإستهجان كوسائل للتدعيم الإجتماعي علي الأداء المهاري ،والتي قد ترجع إلي الفروق بين التلاميذ ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي ،وقد شملت العينة (٦٠) تلميذاً بالصفوف الدراسية الرابع والخامس والسادس من المرحلة الإبتدائية ، قسموا إلي مجموعتين (٣٠ تلميذاً ذوي تحكم داخلي ، ٣٠ تلميذا من ذوي تحكم خارجي) ولقد أشارت أهم النتائج إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدعيم الإجتماعي والأداء المهاري ، فكل من الإطراء أو الأستهجان له تأثيره علي الأداء المهاري للتلاميذ ذوي التحكم الداخلي عن أقرانهم ذوي التحكم الخارجي ،وأن التلاميذ ذوي التحكم الداخلي كان مستواهم المهاري أفضل من أقرانهم ذوي التحكم الخارجي ،

كما توصلت الدراسة إلي وجود علاقة بين كل من الإطراء والاستهجان ومركز التحكم .

أيضا أجري « جاتشيل» *Gatchel* (١٩٧٥) بجامعة تكساس بدراسة هدفت التعرف علي **العلاقة بين مركز التحكم والتحكم الإداري في معدل القلب ،وذلك بهدف معرفة تأثير مركز التحكم علي تعلم كيفية تزايد وتناقص معدل القلب إلي معدل يفوق الحد الذي كانوا يصلون إليه أثناء الموسم التدريبي** ،وقد إشتملت العينة علي (٣٠) فرداً منهم (١٥) فرد ذوي تحكم داخلي و(١٥) أخرين ذوي تحكم خارجي ، ثم تعرضت أفراد العينة علي تدريباً كان الهدف منه هو تغيير مستوي معدل القلب لديهم وذلك من خلال دورتين للتدريب علي كيفية تزايد معدل القلب ،وكذلك دورتين علي كيفية تناقص معدل القلب ،وقد أشارت **أهم النتائج في المرحلة الأولي من التجربة أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي كانوا أكثر مقدرة علي تزايد معدل القلب لديهم بالمقارنة بالأفراد ذوي التحكم الخارجي بينما إتضح أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي كانوا أفضل في القدرة علي تناقص معدل القلب لديهم ، بالمقارنة بذوي التحكم الداخلي** ولكن قد أوضحت النتائج في نهاية التجربة أنه ليس هناك فروق بين المجموعتين .

بينما قام « أنشيل» *Anshel* (١٩٧٩) **بإجراء دراسة بهدف التعرف علي تأثير كل من التغذية المرتدة (الموجبة والسالبة) علي كل من الأداء المهاري والتغير المصاحب لمركز التحكم لتلاميذ المرحلة الأبتدائية الملتحقين بمدرسة التربية البدنية والترويح** ،وذلك بإجراء (٢٤٠) تطبيقاً للواجب الحركي خلال ستة أسابيع ، وإشتملت العينة علي (٥٧) تلميذاً من الصف الخامس (٨٠) تلميذاً من الصف الثامن ، وأشارت **أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلي أن تلاميذ الصف الأعلي قد تفوقوا في الأداء المهاري والحركي كما أن هناك علاقة بين مركز التحكم والمرحلة السنية بمعني أنه كلما زاد السن إتجه مركز التحكم نحو الوجهة الداخلية .**

كما نري أن « ووكر » *Walker* (١٩٧٩) قد قام بدراسة ظاهرة إرتفاع

ضغط الدم لدي بعض تلاميذ الصف السادس وعلاقة هذه الظاهرة بالسلوك الصحي للوالدين ،وذلك من خلال برنامج تعليمي يتضمن بعض المواقف الوقائية الصحية تجاه إرتفاع ضغط الدم ، كما تركز الأهتمام حول دور التلاميذ في التأثير علي مواقف الوالدين الصحية ومن أهم النتائج التي أوضحتها الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين مركز التحكم وبين مواقف الوالدين وكذلك إدراكهم لدور الأخرين الهام في إحداث سلوكيات وقائية صحية ، كما أن التصرفات الوقائية الصحية للوالدين في المجموعة التجريبية كانت أكثر أهمية من تصرفات الوالدين الوقائية في المجموعة الضابطة ، كما أتضح أيضا من خلال نتائج الدراسة ، أن هناك بعض العوامل الديموجرافية مثل السن ، الجنس ،والتعليم عند الوالدين لم تكن ذات أهمية كبيرة بالنسبة للمجموعين .

وعن العلاقة بين مركز التحكم وبعض النواحي النفسية قامت « جاي هول» *Gay Hall* (١٩٨٠) بدراسة العلاقة بين مركز التحكم الداخلي والخارجي وقلق السمة والحالة قبل أداء حركي بسيط لدي ٢٠ طالباً وطالبة من جامعة فيرجينيا ،وقد إستخدم الباحث إختبار « روترش لقياس مركز التحكم الداخلي والخارجي ،إختبار« سبيلبرجر» لقياس قلق السمة والحالة وجهاز من تصميم الباحث لقياس خبرات النجاح والفشل أثناء أداء الفرد لمدة ٣٠ ثانية وقد أشارت أهم النتائج إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أقل في قلق السمه بعد الأداء عن الأفراد ذوي التحكم الخارجي في حالة الفشل بينما الأفراد ذوي التحكم الخارجي أقل في قلق السمه عن الأفراد ذوي التحكم الداخلي في حالة النجاح ،كما أشارت النتائج أيضاً إلي وجود علاقة بين مركز التحكم وبين كل من خبرات النجاح والفشل .

أيضا قامت « ستشويل» *Schuele* (١٩٨٠) بجامعة ميسوري بدراسة كان غرضها التعرف علي العلاقة بين مستوي اللياقة البدنية لدي الطلبات الجامعية وبين المتغيرات النفسية لمفهوم الذات ومركز التحكم ،ولقد

إشتملت العينة علي ١٠٠ طالبة بجامعة ميسوري ،ولقد أشارت **أهم النتائج إلي أن الطلبات ذوات التحكم الداخلي أفضل في مستوي اللياقة البدنية من طالبات التحكم الخارجي ،كما أن هناك علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات ومركز التحكم فالزيادة في مفهوم الذات جعل مركز التحكم ينزع إلي الوجهة الداخلية أكثر ، كما وجد إرتباط دال بين حالة القلق ومركز التحكم** فعندما ينزع مركز التحكم إلي الوجهة الخارجية فإن مستوي حالة القلق يتزايد ، كما أن هناك إرتباط بين حالة القلق واللياقة البدنية ، فعند تحسن مستوي اللياقة البدنية فإن حالة القلق بالتالي تنخفض .

أما بالنسبة « مولستاد» *Molstade* عام (١٩٨١) فقد قام **بدراسة العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية (كالدافعية ، الإنجاز ، الإنبساطية،والإنطوائية) وبين مركز التحكم ، والمثابرة ،وسمة المشاركة** وكذلك الفروق الفردية في النشاط البدني ،وقدإشتملت العينة علي (٣٠) طالبة منقولات إلي الصف الثاني (٣٥) طالبة باقيات ،وكان من **أهم النتائج التي أوضحتها الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المتغيرات المختارة لصالح الطالبات المنقولات للصف الثاني** ، كما أن هناك فروق في بعض المتغيرات المختارة لصالح الطالبات ذوات التحكم الداخلي .

كما أظهر « بريك جيمس » *Brik James* (١٩٨٤) من خلال **دراسة التي هدفت التعرف علي أثر التغذية المرتده وبعض تمرينات الإسترخاء علي سمه القلق وقلق المنافسة الرياضية ، ضغط الدم ، معدل القلب والإجهاد العضلي** وذلك من خلال برنامج تم تطبيقه علي مدي ٦ أسابيع متتالية ،وقد تم إستخدام مقياس سبيلبرجر لسمه القلق وإختبار قلق المنافسة الرياضية ،وكذلك إختبار روتر لمركز التحكم لتقييم المتغيرات السيكولوجية في ضوء هذا المفهوم ، بالإضافة إلي ذلك تم أخذ قياسات ضغط الدم معدل النبض أثناء الراحة قبل المنافسات الرياضية ،وقد إشتملت العينة علي ٣٦ من متسابقي الميدان والمضمار وقد أشارت **أهم النتائج إلي أن إستخدام تمرينات الإسترخاء**

قد ساعدت علي خفض التوتر والإجهاد العضلي لدي المجموعة التجريبية بينما لاتوجد فروق نتيجة لأثر البرنامج بين المجموعتين في سمة القلق ومركز التحكم وضغط الدم ومعدل النبض .

في حين أوضح « فرانك» *Frank* (١٩٨٦)من خلال الدراسة التي قام بها بهدف التنبؤ برد فعل الشريان القلبي في ضوء بعض العوامل منها : نمط السلوك ،مركز التحكم ،الإستقلال ، الإعتماد علي النفس ، عادات التدريب وكذلك إرتفاع ضغط الدم الشرياني لدي الوالدين وذلك لدي عينة من خريجي الجامعة من الذكور ، أما بالنسبة لظاهرة رد فعل الشريان القبي فكانت عن طريق بعض المتغيرات منها النبض القلبي، ضغط الدم الإنقباضي وضط الدم الإنبساطي وكذلك ضغط النبض ،وقد أظهرت أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة أنه قد أمكن التنبؤ في ضوء العوامل السابقة في التقليل من رد فعل النبض القلبي وكذلك أمكن تقليل رد فعل ضغط الدم الإنبساطي ، بينما لم يكن هناك القدرة علي التنبؤ بضغط الدم الإنقباضي وضغط النبض ،كما أشارت النتائج أيضاً أنه عن طريق نمط السلوك ،مركز التحكم وتاريخ ضغط الدم لدي الوالدين أمكن التنبؤ برد فعل الشريان القلبي .

أيضا نري أن « كارين » *Karen* (١٩٨٩) قام بدراسة العلاقة بين مركز التحكم وضغط الدم المتوسط ،وقد إستخدم الباحث ثلاث أبعاد لمركز التحكم ،وهي الإعتقاد في التحكم الداخلي ،الإعتقاد في قوي الأخرين والإعتقاد في الصدفة ،وقد إستعان الباحث بعينة قوامها (٣٠) فرداً من كبار السن ، وقد أشارت أهم النتائج التي أوضحتها الدراسة إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي كان معدل ضغط الدم المتوسط لديهم أعلي من ذوي التحكم الخارجي سواء المعتقدين في قوي الأخرين أو المعتقدين في الصدفة ، كما أن ضغط الدم المتوسط لدي أفراد التحكم الداخلي ذوي ضغط الدم المرتفع كان أعلي من مجموعة التحكم الخارجي المعتقدين في الصدفة ذوي ضغط الدم

المرتفع ،وقد كان من أهم التوصيات إجراء دراسات حول العلاقة بين مركز التحكم وبين ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي (٦٤).

وفي عام ١٩٩٣« قام كلاً من كونواي ، تيري» *Conwayk Terry* **بجامعة كاليفورنيا بدراسة العلاقة بين مركز التحكم وبعض السمات الشخصية والسلوك الصحي كما تهدف هذه الدراسة إلي التعمق في فهم السلوك الصحي وتعديله والتنبؤ به في ضوء مفهوم مركز التحكم وبعض العوامل الشخصية كالخبرة والتوافق النفسي واليقظة** ، كما تناولت الدراسة ثلاث أبعاد لمركز التحكم كإرتباطات لأبعاد السلوك الصحي ،وقد أشتملت العينة علي ثلاث فئات مستقلة مختارة بطريقة عشوائية من رجال البحرية **وقد أشارت أهم النتائج أن هناك إرتباط دال بين الإعتقاد في التحكم الداخلي وبين بعض سمات الشخصية كما أن هناك إرتباط دال أيضاً بين مركز التحكم وبعض السمات الشخصية وبين التنبؤ بالسلوك الصحي ، كما أوضحت النتائج أيضاً أن اليقظة والتوافق هما أثنين من العوامل الهامة لشخصية في التنبؤ بالسلوك الصحي .**

ثم قام « مورتيلارو » *Mortellaro* عام (١٩٩٣) **بدراسة مركز التحكم وعلاقته بالفاعلية الذاتية في التمسك بعلاج الإصابة الرياضية وقد تناولت الدراسة عدة مفاهيم منها مركز التحكم ،الفاعلية الذاتية ،والتي تم ربطها ببعض المواقف السلوكية في المحافظة** علي الصحة والتأهيل الصحي والتنافس الرياضي وكذلك تأهيل الإصابات الرياضية ،وقد تناولت هذه الدراسة العلاقة بين هذه المفاهيم والتمسك بالعلاج عند الرياضيين ذوي الإصابات ،**وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك علاقة دالة بين مركز التحكم والفعالية الذاتية في التمسك بعلاج الإصابة الرياضية .**

بينما قام « ميركل» *Merkel*(١٩٩٣) **بإجراء دراسة بهدف التعرف علي العلاقة بين مركز التحكم وإدراك الطالب لتصور اللياقة البدنية والصحة**وقد إشتملت عينة الدراسة علي (١٠٩) من الطلبة الإستراليين منهم (٥٣) طالباً من الصف الثامن و(٥٦) من طلبة الصف التاسع من المرحلة

الإعدادية ،وقد أوضحت أهم النتائج أن هناك إرتباط دال بين مركز التحكم واللياقة البدنية والصحة لدي الطلاب .

وفي عام ١٩٩٤ قام « رايس » *Rice* **بدراسة علاقة التحكم بمدي فعالية برنامة مقترح لتقييم المخاطرة الصحية وأثره علي خفض هذه المخاطرة مع تدخل أو عدم تدخل المربي الصحي**،وقد إشتملت العينة علي (٩٩) فرد من القائمين بالعمل في مركز « كارتر» لتقييم المخاطرة الصحية ،ومن أهم الجوانب الصحي التي تم دراستها : الوزن ،ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ونسبة الكوليسترول ،وقد تم تقديم تقريراً محدداً للمشاركين عن أهم المخاطر الصحية وكذلك بعض التوصيات لكيفية خفضها ،وقد إستمرت جلسات البرنامج ثلاث شهور ، **ومن أهم النتائج التي أوضحتها الدراسة أن المشاركين ذوي التحكم الداخلي كانوا أكثر خفضاً للمخاطرة الصحية عن المشاركين ذوي التحكم الخارجي المعتقدين في قوة الأخرين ، كما أوضحت النتائج أيضاً أن المشاركين ذوي التحكم الخارجي المعتقدين في الفرصة كانوا للمخاطرة عن ذوي التحكم الخارجي** الذين يعتقدون في قوة الأخرين كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لاتوجد علاقات ذات أهمية بين تدخل المربي الصحي وبين مركز التحكم في خفض المخاطرة الصحية (٨٤).

إستعراض الدراسات السابقة:

ومن خلال إستعراض مجموعة الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية يتضح أن هناك دراسات تناولت دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية كدراسة كل من *"Scarf"* (١٩٧٠) *"Mar-tens"* (١٩٨٠) ، *"Molstade"* (١٩٨١) ، كدراسات أجنبية ودراسة كل من ، سالم حسن (١٩٨٥) ،ومكارم حلمي (١٩٨٨) ودراسة محمود سالم (١٩٩٠) ، كدراسات عربية ، كما أن هناك دراسات تناولت مركز التحكم وبعض المتغيرات الفسيولوجية كدراسة *"Gatcel"*

(١٩٧٥) *"Walke"* (١٩٧٩) ، *"Frank"* (١٩٨٦) ، و *"Karen"* (١٩٨٩) ودراسة *"Rice"* (١٩٩٤) وكذلك دراسة *"Merkel"* (١٩٩٣) بالإضافة إلي الدراسات التي تناولت مركز التحكم وبعض المتغيرات السيكولوجية كدراسة كل من *James , Brik* (١٩٨٤) ، *Conway* (١٩٩٢) ،ودراسة *Mortellaro* عام (١٩٩٣) .

ومن خلال هذا التصنيف إتضح :-

- أن هناك دراسات أكدت علي أن هناك علاقة بين مركز التحكم والعديد من المتغيرات سواء كانت سيكولوجية أو فسيولوجية أو الأثنين معاً .

- كما أن هناك دراسة أمكنها التنبؤ في ضوء مركز التحكم بإنه يمكن الإرتقاء ببعض هذه المتغيرات سواء أكانت سيكلوجية أو فسيولوجية .

- بينما هناك البعض الآخر من الدراسات وجدت نتائجها أن هناك علاقة غير مؤثرة بين مركز التحكم وبين بعض المتغيرات الأخري .

ويعلل الباحث هذه الإختلافات في نتائج بعض هذه الدراسات إلي إختلاف العينات وكذلك إختلاف الأدوات المستخدمة لقياس هذه المتغيرات غير أن بعض هذه الأدوات عامة وغير خاصة لقياس تلك المتغيرات وخاصة الإختبارات المستخدمة في القياسات النفسية مما فد يؤدي إلي عدم وضوح السمة النفسية المراد قياسها لدي عينات تلك الدراسات .

وهذا مما دعنا لتصميم إختبار لقياس مركز التحكم لدي لاعبي كرة اليد كمثال تطبيقي يوضح علاقة التحكم والتنوع لأشكال لألعاب اليد .

- وعموماً سواء هناك دراسات وجدت علاقة بين مركز التحكم وبعض المتغيرات السيكولوجية أو الفسيولوجية أو الأثنين معاً .

- أو هناك دراسات تنبأت بوجود هذه العلاقة.

- فهذا يؤكد علي أهمية هذا المفهوم ألا وهو مركز التحكم والذي أتضح

للعديد من الباحثين إنه من المفاهيم الهامة والمؤثرة في سلسلة أبحاثهم العلمية وهذا ماأكدته الأبحاث القديمة أو الحديثة ،وهذا ما دعي العديدمن الباحثين أيضاً في توصياتهم بإجراء العديد من الدراسات في ضوء هذا المفهوم فعلي سبيل المثال أوصي « كارين» (١٩٨٩) بإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة مركز التحكم بالمتغيرات الفسيولوجية وخاصة ضغط الدم .

نظرة مختصرة علي كرة اليد كنشاط رياضي

* يرجع الفضل في دخول كرة اليد إلي بلادنا « لمحمد فضالي » الذي قام بنشرها عام (١٩٤٢) وكانت تمارس ضمن أنشطة دروس الألعاب الترويجية .

* وفي عام (١٩٤٧) أدرجت كرة اليد ضمن مناهج التربية الرياضية للمعلمين ومع بداية العام الدراسي (١٩٨٥) دخلت كرة اليد بمعاهد التربية الرياضية وإدرجت كمادة علمية ضمن مناهج أقسام الألعاب .

* وعلي الرغم من حداثة عمر هذه اللعبة إلا أنها بدأت تشق طريقها بسرعة فائقة وسرعان ماإنتشرت بين الجنسين ، كما أنها أصبحت جزءاً من دروس التربية البدنية في كل المؤسسات التعليمية ،ومادة أساسية تدرس بكليات التربية الرياضية .

أهمية ممارسة كرة اليد :

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الالعاب الجماعية والأنشطة الرياضية الأخري علي تنمية وتطوير الصفات البدنية ،وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبن ،وذلك لماتتطلبه من قدرات خلاقة من ممارسيها فهي كنشاط رياضي تعمل علي تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ، ونظراص لما تتميز به كرة اليد من بساطة ومالها من قيمة تربوية وبدنية لايمكن تجاهلها ، فإنها من اللعبات المحببه

للجنسين ، كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة سهلة من حيث تعلمها والتقدم بها . قانونها بسيط يمارسها الأفراد من الجنسين وفي مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلي فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجمين والمدافعين ، يشاركهم في هذا الكفتاح حارس المرمي عند تصديه للهجوم .

وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارسيها مواصفات خاصة تؤدي إلي تغيير وتحسين كثير من عمليات الفسيولوجية ،مما ينتج عنه القدرة علي الأحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة علي مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم .

ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ،وذلك لأن العضلات لايمكن أن تعمل بإستمرار دون أن تمد بالأكسجين اللازم لعملها ،كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات ، أي إنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة.

إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد علي تربية اللاعبين علي الإعتماد علي النفس وتحمل المسئولية وأتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات ،كما تعمل علي إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية كما تعتبر كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية الأفراد علي التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة ، حيث يتبين لهم أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز وإن الإتجاهات تنطوي سريعاً تحت لواء العمل الجماعي ، كما يعد مجال كرة اليد مجالاً خصباً لنمو العلاقات الإجتماعية وذلك عن طريق فترات التدريب وأثناء المباريات وكذلك فترات الإستعداد للمباريات الدولية والمحلية عند إقامة معسكرات التدريب فعن طريق هذه

اللقاءات تقوي العلاقات الإجتماعية والروابط بين اللاعبين ويؤثر ذلك بالتالي إيجابياً علي نتائج المباريات .

ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا أن كرة اليد لها تأثير فعال علي لياقة الفرد الوظيفية أي علي كفاءة وحيوية أجهزته المختلفة ،ولها أهميتها البالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الأرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب أكسابها اللاعبين التوافق الحركي الجيد .



الفصل السادس

أدوات قياس مركز التحكم

- إختبارات الراشدين
  * مقياس جيمس - فارس
  * مقياس لنفيسون
- إختبارات الأطفال
  * مقياس كراندال
  * مقياس تاويكي ستريكلان
- إختبار مركز التحكم في المجال الرياضي



أدوات قياس مركز التحكم
Tools of locus of control measurment

من الواضح إنه عندما بدأ البحث في مركز التحكم ، كانت بدايته علي الأفراد الراشدين ، فكان من الطبيعي أن يتزامن مع هذه البداية ،تصميم بعض الإختبارات الخاصة بهذا المفهوم، كذلك لتتوائم مع هؤلاء الأفراد ،وذلك لتقدير درجة توقعات الأفراد في إنجاز المهام المختلفة ،وكذلك درجة أعتمادهم علي نوعية التدعيم لدي الفرد ،وهل هو داخلي أم خارجي ،وفيما يلي سوف يقوم مستعرض بعض من أهم هذه الإختبارات وهذا علي سبيل المثال لا الحصر :

أولاً- إختبارات الراشدين

١- مقياس جيمس - فارس *James - Phars scale*

في عام (١٩٧٥) قام « فارس» *Phars* ببناء مقياس علي طريقة ليكرت – حيث تتدرج الإجابة عليه من الموافقة التامة إلي المعارضة التامة ،وذلك من خلال ثلاثة عشرة مفردة كمواقف داخلية وكذلك مثلها كمواقف خارجية ، ثم قام « جيمس » *James* بمراجعة هذا المقياس وتعديله ، حتي أصبح عدد مفرادته « ٢٦» مفردة لتكون مقياساً جديداً ،وأستخدمت أيضاً طريقة «ليكرت» للإجابة عليه ولذلك سمي هذا المقياس باسم « جيمس – فارس».

٢- مقياس روتر *Rotter (I-E) Scale*

وفي عام (١٩٦٦) قام « روتر » بتطوير مقياس « جيمس – فارس» وذلك بإضافة بعض المفردات التي تتعلق ببعض النواحي السياسية والإجتماعية والإنجاز ،وبعض المواقف العامة ، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة

من « ٢٩» زوجاً من العبارات منهم « ٦» أزواج وضعت لتقدير الكذب ، وتعتمد طريقة الإجابة عليه علي طريقة الإختيار الجبري ،وأطلق علي هذا المقياس « مقياس التحكم الداخلي / الخارجي للتعزيز « لروتر » ويرمز له بالرمز *(I-E)*.

ولتقدير درجة الفرد علي هذا المقياس تحصي إجاباته علي الأختبارات وعليه ،فالدرجة المرتفعة تعني إرتفاع التحكم الخارجي ، بينما تعني الدرجة المنخفضة علي المقياس إرتفاع التحكم الداخلي .

وقد قام علاء الدين كفافي (١٩٨٢) بترجمة وتعريب هذا المقياس إلي العربية ، كما قام بتقنينه واستخدامه في مجموعة من الدراسات والتي سوف نشير إلي بعض منها لاحقاً .

٣- مقياس « ليفنسون » *Levenson scale*

قامت « ليفنسون » (١٩٧٣) بتصميم مقياس جديد كرمز التحكم وكان يرمز له بالرمز ***(I, p, C)***،ويتكون هذا المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي:

أ- مقياس التحكم الداخلي *Internal control (I)*

ب- مقياس تحكم قوي الأخرين *Powerful others(P)*

جـ- مقياس الأعتقاد في الفرصة *Chance (C)*

ويتكون هذا المقياس من «٢٤» عبارة بواقع « ٨ عبارات » لكل مقياس من المقاييس الفرعية ، وكما تم الإجابة علي هذه المفردات بطريقة « ليكرت » وينال المفحوص درجة في كل من الأجزاء الثلاثة علي هذا المقياس المركب ، حيث يكون تسجيل عامل *(I)* في إتجاه التحكم الداخلي ، يكون الإرتفاع في أحدهما (*p* أو *C*) يشير إلي إرتفاع التحكم الخارجي.

ثانيا-إختبارات الأطفال

١- مقياس كراندال وأخرين

قام « كراندال» وأخرين (١٩٦٥) *Cradall , et al .* بوضع مقياس لمركز التحكم للأطفال يسمي بمقياس مسئولية الإنجاز العقلي ، حيث يقيس الدرجة التي يشعر بها الطفل أنه مسئول عن أدائه في مهمات وأكاديمية معينة ،ويتكون من « ٣٤» مفردة في شكل الإختيار الجبري ،تتكون كل منها من إفتراض أكاديمي لموقف نجاح أو فشل وإجابتين ترجع إجابة واحدة إلي قدرات المفحوص (تحكم داخلي) بينما الإجابة الأخري ترجع النتيجة إلي عوامل خارجية ، أي إلي أسباب خارج قدرة المفحوص مثل الحظ ، الصدفة وقوي الأخرين (تحكم خارجي) .

٢- مقياس « ناويكي / ستريكلاند »

وهو أحد مقاييس مجموعة «ناويكي / ستريكلاند *Nowicki - Strik-land* ويسمي مقياس التحكم الخارجي للأطفال ،ويرمز له بالرمز *(CN-SIE)* ويتكون هذا المقياس من « ٤٠» سؤالا يجاب عليها « بنعم » أو «لا» ويصلح للتطبيق علي المفحوصين من تسع سنوات حتي ثماني عشر سنة ويسجل هذا الاختبار في إتجاه التحكم الخارجي ، الدرجات المرتفعة علي هذا المقياس تدل علي التحكم الخارجي ،والجديد بالذكر أن هذا المقياس قد طبق حوالي « ٥٠ » بحثاً ،مما يدل علي أنه يمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

وقد قام فاروق عبد الفتاح (١٩٨١) بترجمة وتعريب هذا المقياس إلي العربية ، كما قام بتقنيه علي البيئة المصرية ،وقد طبق بد ذلك في العديد من الرداسات التي سوف نشير إلي بعضها مسبقاً ،ممايدل علي دقة نتائجها .

ثالثاً -إختبار مركز التحكم في المجال الرياضي

وفي المجال الرياضي قام سالم حسن سالم (١٩٨٥) بتصميم إختبار مركز التحكم لدي متسابقي الميدان والمضمار في رياضة ألعاب القوي ،ويتكون هذا الاختبار من « ٣٠» سؤالاً يقابل كل منهما زوجان من الأقواس أسفل كلمتي «نعم » ، «لا» للإجابة عليها جميعاً .ويسجل هذا الاختبار في اتجاه التحكم الخارجي أي أن المستوي المرتفع من الدرجات يدل عي التحكم الخارجي ، إلا أننا سوف نعرض من خلال هذا المؤلف مقياس مركز التحكم في الألعاب الجماعية والذي تم تطبيقه علي لاعبي كرة اليد كمثال تطبيقي .

ثم قام « علي توفيق » (١٩٨٩) بإضافة بعض العبارات لهذا الاختبار بما يتناسب وطبيعة عينة من السباحين كما قام أيضاً بإجراء المعاملات العلمية له وتم تطبيقه فعلاً علي عينة من السباحين.

الفصل السابع

دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية

مثال تطبيقي في كرة اليد

- الهدف من الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- المصطلحات المستخدمة في الدراسة
- منهج ومجتمع الدراسة
- أدوات جمع البيانات
  * أختبار مركز التحكم للالعاب الجماعية
  * اختبار القلق للمراهقين
  * مقياس السيطرة
- القياسات النفسية
  * قياس مركز التحكم
- القياسات الفسيولوجية
  * معدل ضربات القلب
  * ضغط الدم (الإنقباضي - الإنبساطي)
  * الكفاءة البدنية



دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية

ومن خلال نتائج تلك الدراسة والتي أختلفت نتائجها حول علاقة مركز التحكم ببعض الجوانب الصحية ، **فقد رأينا أن هناك مشكلة حول العلاقة بين مركز التحكم وبعض المتغيرات الفسيولوجية ،ومن هذا المنطلق انبثقت فكرة هذه الدراسة وهي دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية لدي لاعبي كرة اليد كمثال وذلك للوقوف علي مدي هذه العلاقة** ،كماتتضح أهمية البحث الذي سوف نستعرضه في أنه محاولة لمعرفة جوانب هذه الظاهرة كعامل للارتقاء ببعض السمات النفسية والعوامل الفسيولوجية ،بالإضافة إلي ذلك **فإن نتائج هذا البحث قد تسهم بطريقة فعالة في تحديد أهم العوامل المؤثرة في مستوي أداء لاعبي الرياضة ،مما يرشد القائمين بالتدريب علي التعرف علي أفضل الأساليب التي تمكن اللاعب من إطلاق أكبر قدر من طاقاته البدنية والمهارية مستفيداً في ذلك بكل مايملك من** قدرات واستعدادات سيكولوجية وفسيولوجية حتي يتم تحقيق أفضل المستويات الرياضية .

الهدف العام من هذه الدراسة

يتمثل الهدف العام من هذه الدراسة والتي سوف نتناولها كمجال تطبيقي لمركز التحكم « في محاولة دراسة مركز التحكم وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية لدي لاعبي كرة اليد » والذي سوف نحاول تحقيقه من خلال مجموعة الأهداف الفرعية التالية :

١- بناء أختبار لقياس مركز التحكم لدي لاعبي كرة اليد .

٢- دراسة العلاقة بين مركز التحكم وبعض المتغيرات السيكولوجية لدي لاعبي كرة اليد .

٣- دراسة العلاقة بين مركز التحكم وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة اليد .

تساؤلات الدراسة

في ضوء الهدف وكذا أهداف البحث الفرعية يمكن أن تتضمن تساؤلات البحث التساؤلين التالين :

١- هل توجد علاقة إرتباطية دالة أحصائية بين مركز التحكم وبعض المتغيرات السيكولوجية قيد البحث لدي لاعبي كرة اليد ؟

٢- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مركز التحكم وبعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لدي لاعبي كرة اليد ؟

المصطلحات المستخدمة في الدراسة

مركز التحكم *Locusof control*

يذكر « روتر » (١٩٧٥) أن مركز التحكم يري كتوقع عام يعمل خلال عدد كبير من المواقف حيث يرتبط بإعتقاد الفرد في قدرته أو عدم قدرته علي السيطرة علي الأحداث .

التحكم الداخلي *Internal Locus of control*

وهو عبارة عن أعتقاد الأفراد بإن نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها إنما ترجع إلي قدراتهم وجهودهم .

التحكم الخارجي *External Locus of control*

وهو عبارة عن اعتقاد الأفراد بإن نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها يرجع إلي صعوبة المواقف أو الحظ السيء أو الحسد أو عوامل أخري لها نفس القوة والتأثير .

القلق *Anxiety*

هو أحد السمات الأنفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي إلي الضيق وعدم الرضا مما يؤدي إلي إعاقة التفكير السليم وكذلك إعاقة العمليات العقلية الأخري .

السيطرة *Dominance*

هي قدرة الفرد علي أن يكون قوياً في مواجهته للمواقف الشخصية وكذلك قدرته في التأثير علي آخرين والسيطرة عليهم إذا لزم الأمر ، كما يتسم الفرد المسيطر بالإنصاف الشخصي ، الثقة بالنفس وتأكيد ذاته بالإضافة إلي قدرته علي اكتساب احترام اخرين .

معدل ضربات القلب *Heart Rate*

هو موجات التمدد المنتظمة في جدران الشرايين أثر وصول الدم إليها وينشأ نتيجة أنقباض ضربات القلب في الدقيقة .

ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي *Systolic & Diastolic B.P*

- **ضغط الدم الإنقباضي :** هو أقصي ضغط للدم علي الشرايين يتم الوصول إليه عند الدفع البطين للدم أثناء الانقباض .

- **ضغط الدم الإنبساطي :** هو أدني ضغط للدم علي الشرايين يتم الوصول إليه قبل أنقباض البطين مباشرة أي أثناء إنبساط عضلة القلب مباشرة .

الكفاءة البدنية : *Physical working capacity*

هي مصطلح يطلق عادة علي كمية العمل الذي يمكن اللاعب ادؤه باقصي شدة ، ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل أكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة .

أولاً - منهج الدراسة

إستخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام أسلوب المسح الميداني نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

ثانياً - مجتمع وعينة الدراسة

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي كرة اليد الناشئين تحت ١٨ سنة بمنطقتي أسيوط وقنا وذلك في الموسم الرياضي٩٥/١٩٩٦ ، ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث علي عدد(٨٠) لاعب تم إستبعادهم من مجتمع البحث ،وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد أفرادها (١٤٠) لاعب قام الباحث باستبعاد عدد(٢٠) لاعب للاصابة وكذلك لعدم استكمال بعض القياسات وبالتالي أصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٢٠) لاعب .

والجدول التالي (٢) يوضح مصادر اختيار العينة والعدد الذي اختير من كل مصدر .

مسلسل	أسم الهيئة	المنطقة التابع لها	عدد الأفراد
١	نادى أسيوط الرياضى	(أسيوط)	١٥
٢	الشبان المسيحية	(أسيوط)	١٦
٣	الشبان المسلمين	(أسيوط)	١٥
٤	مركز شباب علوان	(أسيوط)	١٤
٥	مركز شباب قنا	(قنا)	١٦
٦	الشبان المسلمين	(قنا)	١٥
٧	الشبان المسيحية بالأقصر	(قنا)	١٤
٨	نادى الأقصر الرياضى	(قنا)	١٥
المجموع	٨		١٢٠

ثالثاً - أدوات جمع البيانات

استعان الباحث بالأدوات التالية لجمع البيانات:

١- الأدوات المستخدمة في القياسات النفسية :

أ- أختبار مركز التحكم للاعبي كرة اليد إعداد / د. عماد أبو القاسم محمد علي .

ب- اختبار القلق للمراهقين الذكور إعداد / أحمد رفعت جبر .

جـ- مقياس السيطرة لطلاب المرحلة الثانوية إعداد / هاريسون جف مرفق .

٢- في القياسات الفسيولوجية :

الطرق المتبعه في القياسات الفسيولوجية شملت كل من

أ- معدل القلب (نبضة / ق) وذلك بالعد عن طريق وضع اليد علي لشريان السباتي (الصدغي) .

ب- ضغط الدم (مم/ زئبق) وذلك باستخدام جهاز قياس ضغط الدم والسماعة الطبية .

ج- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وذلك عن طريق استخدام اختبار الخطوة لهارفارد " *Step test* " .

وفيما يلي سوف نتناول بالتفصيل كيفية استخدام كل أداء وكذلك كيفية تقنيق هذه الأدوات .

١- القياسات النفسية :

أ- اختبار مركز التحكم :

لما كان الهدف من البحث هو دراسة العلاقة بين التحكم وبعض المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية لدي لاعبي كرة اليد ، كان علي الباحث أن يحدد الأدوات المناسبة لقياس تلك المتغيرات ،ومن خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة والتي أجريت في مجال مركز التحكم ، أتضح استخدام اختبارات عامة مثل أختبار (روتر *Rotter*) واختبار (ليفنسون *Leven-son*) في الدراسات الأجنبية ، وأختبار (كفافي) واختبار (فاروق عبد الفتاح) في الدراسات العربية ،وذلك لقياس مركز التحكم علي عينات مختلفة،وذلك باستثناء اختبار « سالم حسن سالم » ١٩٨٥ لقياس مركز التحكم لدي متسابقي ألعاب القوة ، وهو يعتبر الاختبار الوحيد في المجال الرياضي علي حد علم الباحث والذي تم بناءه وتقنينه علي عينة مصرية من متسابقي ألعاب القوي .

ومن خلال هذا العرض وعلي حد علم الباحث،يتضح أنه ليس هناك أختبارات لقياس مركز التحكم في الدراسات الأجنبية أو العربية للاعبي الألعاب الجماعية بصفة عامة ،ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة ،وهذا مما دعا الباحث إلي تصميم اختبار يصلح لقياس مركز التحكم لدي لاعبي الألعاب الجماعية بصفة عامة ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة حيث يؤكد كل من (آبيرت *Epert* وكوسار *Koser*) أنه يجب بناء أختبارات لقياس مركز التحكم خاص بمجال الظاهرة المقاسة حتي يمكن استخلاص نتائج فعاله .

ولقد تعددت الآراء حول الخطوات التي تتبع عند بناء الاختبارات وبتحليل تلك الخطوات نجد أنها جميعاً تتفق في الجوهر علي الطريقة القبلية والتي تقوم أساساً علي بناء الاختبار بعيداً عن المفحوص ،والتي يأخذ فيها برأي المحكمين لتحديد العبارات ومدي اتفاقها مع مفهوم السمة التي وضعت من أجلها،كما أستخدم الباحث الطريقة البعدية والتي تعرف بطريقة « ليكرت *Li-kert*» والتي تعتمد علي بناء الاختبار نتيجة لاستجابات المفحوص ذاته ، بمعني أن الاختبار ضمن مراحله يتم تطبيقه علي عينة من المجتمع الأصلي للدراسة ، حتي يتم حساب المعاملات العلمية له وعليه فقد أتبع الباحث الخطوات التالية في إعداد اختبار مركز التحكم :

خطوات بناء إختبار مركز التحكم :

١- تحديد الهدف من الاختبار :

أ- **التحكم الداخلي** : وهو درجة أعتقاد اللاعب في أنه المسئول عن نجاحه أو فشله في المواقف التي يمر بها .

ب- **التحكم الخارجي**: وهو درجة اعتقاد اللاعب في أنه واقع تحت حكم قوي خارجية لايستطيع التأثير فيها أو التغلب عليها .

٢-قام الباحث بعد تجميع الخلفية النظرية عن مركز التحكم والتي جاءت

من خلال المراجع العلمية المتخصصة في موضوع مركز التحكم بصفة عامة ، والتي أشرنا إليها في بدء مؤلفنا هذا ومن خلال آراء الخبراء من بعض المتخصصين من أساتذة التربية وعلم النفس بكليات التربية بأسوان وقنا وأسيوط والمنيا وكذلك ببعض أساتذة علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية وكذي العاملين بحقل التربية الرياضية في الأندية ومراكز الشباب وأيضاً من خلال توجيهات السادة المشرفين علي البحث، وكذلك بالإستعانة ببعض الاختبارات الخاصة بمركز التحكم ، كاختبارات سالم حسن سالم عام (١٩٨٥) مرافق (١) وبالاستعانة أيضاً باختبار فاروق عبد الفتاح مرفق(٢) وكذلك من خلال آراء الخبراء في مجال كرة اليد ، كل هذا ساعد الباحث علي تجميع عدد (٦٩) عبارة منها ٣١ عبارة تم صياغتها في اتجاه مفهوم التحكم الداخلي و٣٨ عبارة تم صياغتها في اتجاه التحكم الخارجي بحيث وضعت كل منها في قائمة مستقلة داخل نطاق إستمارة واحدة مرافق (٣) .

٣- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض هذه الأستمارة علي هيئة من المحكمين من أساتذة كليات التربية والتربية الرياضية والتي بلغت (١١) وذلك لإبداء الرأي في مدي صلاحية هذه العبارات لقياس ما وضعت من أجلة وذلك في الفترة مابين شهر أغسطس وحتي شهر ديسمبر ١٩٩٣ .



جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / مرحلة الدكتوراه

إختبار مركز التحكم في المجال الرياضي

أستاذي الفاضل /

تحية طيبة..... وبعد

يقوم الباحث بإعداد أداه لقياس مركز التحكم في المجال الرياضي وذلك بوضع بعض العبارات التي قد يراها مناسبه لقياس كلا البعدين السابقين كل علي حده ، ويرجو الباحث الإستفادة من سيادتكم في إعداد هذا المقياس وذلك بوضع(✓) تحت كلمة تقيس أمام العبارة التي ترونها مناسبة لقياس ما وضعت من أجله وكذلك وضع علامة (×) تحت كلمة لا تقيس أمام العبارة التي ترونها غير مناسبة ،وكذلك إضافة ما ترونه من عبارات أخري في هذا المجال .

وعلماً بإن الأفراد الذين يتسمون بالتحكم الداخلي هما الأفراد الذين يعتقدون أن نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها يرجع إلي قدراتهم وجهودهم وإلي سلوكهم الشخصي ، أما الأفراد ذوي التحكم الخارجي وهم الأفرادالذين يعتقدون أن نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها يرجع إلي صعوبة المواقف أو الحظ السيء أوعوامل أخري لها نفس التأثير .

ولسيادتكم وافر التحية ،،،

الباحث

د عماد أبو القاسم محمد علي
بكلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط

الجامعة /

الكلية /

التوقيع

استمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم العبارات التي تقيس التحكم الداخلي والخارجي كأحد الخطوات الأساسية لتصميم مقياس التحكم

م	عبارات التحكم الداخلي	تقيس	لاتقيس
١	غالباً ما أشعر بالخجل من مدربي حينما أقصر فيما يكلفني به أثناء المباراه		
٢	عندما أحصل علي درجة تقديرية منخفضة من مدربي في مباراة ما فإني أشعر عادة أن السبب هو قلة الجهد الذي أبذله..................		
٣	عدم تعاوني مع زملائي في الملعب يعطي دلالة علي عدم بذل جهود كافية لتحقيق الفوز		
٤	عندما أظهر بمستوي أقل مما أتوقعة فإن ذلك يرجع إلي عدم إنتظامي في التدريب..................		
٥	عندما لا أوافق في مباراة ما فمن المحتمل أن يكون نقض قدراتي سبباً في ذلك..................		
٦	أستطيع أن أنفذ الخطة التي يضعها لي مدربي بجدية		
٧	أعتقد أنه من الممكن أن أكون قادراً علي تجنب الإصابة أثناء المبارة		
٨	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني أبذل قصاري جهدي أثناء المبارة		
٩	أعتبر نفسي المسئول عن أي هدف أخفق في إحرازه		
١٠	أعتبر نفسي المسئول أيضاً عن أي تمريره خاطئة مني		

لاتقيس	تقيس	عبارات التحكم الداخلي	م
		يرجع عدم تقديم مستوي في التدريب لأني لم أحسن الإستفادة من قدراتي................................	١١
		إذا أحسنت الإستفادة من قدراتي فسوف أصل إلي مستوي عال من الاداء................................	١٢
		أستطيع أن أمثل مصر ضمن المنتخب القومي إذا أحسنت التدريب	١٣
		أشعر بأن الرغبة في تحقيق الفوز من أهم عوامل إحرازه	١٤
		أفضل أن أكون لاعباً جيداً بدلاً من أكون لاعباً محظوظاً	١٥
		لا أعترف بوجود الحظ مطلقاً................................	١٦
		حينما أتذكر موعد المباراه أتمني تقديم موعدها......	١٧
		الإتصال الإجتماعي الناتج عن ممارستي لكرة اليد له أهمية كبيرة بالنسبة لي	١٨
		أستطيع أن أتحمل التدريب الشاق إذ كان ذلك يعطيني الفرصة للإنضمام للمنتخب القومي............	١٩
		أعتقد أن النجاح في أحراز البطولات يتأسس علي إنكار الذات والتضحية................................	٢٠
		ممارسة كرة اليد تعطي فرصة كافية للاعبين لسرعة الإستجابة وإتخاذ القرارات	٢١
		عندما تبدأ المباراه أشعر أنني علي أتم الإستعداد للقيام بواجبي................................	٢٢
		أعتقد أنه من الممكن أن أتصور إستجابات المنافسين قبل بداية المباراه	٢٣
		أري أن الخطط طويلة المدي للتدريب هامة جداً لإحراز البطولات	٢٤
		أعتقد لأنني لن أترك مزاولة كرة اليد مهما كانت	٢٥

م	عبارات التحكم الداخلي	تقيس	لاتقيس
	المعوقات		
٢٦	ثقتي بقدراتي تجعلني أظهر بمستوي مهما كانت العوامل الخارجية		
٢٧	أعتقد أنه من السهل أن أقوم بتوجيه زملائي في الملعب		
٢٨	أستطيع أن أتخذ قرار في الملعب أري أنه في صالح فريقي حتي لو كان مخالفاً لتوجيهات مدربي		
٢٩	نجاح فريقي في إحراز الفوز إنما يتوقف علي الجهد الذي يبذله أعضاء الفريق..........................		
٣٠	إذا قدر لفريقي إحراز بطوله ما فإن ذلك يرجع إلي السعي ورائها..................................		
٣١	إذا شعرت بإجهاد فإنني أعتذر عن المباراة............ - عبارات أخري ترون إضافتها: ....- ....-		

م	عبارات التحكم الخارجي	تقيس	لاتقيس
١	الأحداث التي قد ترجع إلي الصدفة تلعب دوراً هاماً في تحديد نتيجة المباراه		
٢	لاأستطيع مهما حاولت من جهد أن أغير نتيجة المباراه من هزيمة إلي فوز		
٣	رقم الفانلة التي أعتاد إرادائها قد يجلب لي الحظ		
٤	يعاقبني قائد الفريق دون أي سبب معقول		
٥	أعتقد أن المستوي السيء الذي أظهر به أنا وزملائي أحياناً يرجع إلي سوء التحكيم		
٦	يرجع عدم توفيقي أحياناً في تسديد رميات الجزاء إلي تاثير الجمهور		
٧	أعتقد أن تشجيع الجمهور من أعم عوامل الفوز في المبارايات		
٨	لا أحاول أن أعرف مسبقاً قدرات منافس لأن المباراه تحكمها كثير من الظروف		
٩	في بعض الأحيان أشعر أن الحكم غير عادل.........		
١٠	أري أن حب مدربي لي يعتمد علي مهارتي وليس علي سلوكي معه		
١١	أعتقد أن اللاعب الموهوب يولد وعنده الإستعداد للمارسة الرياضية		
١٢	أعتقد أن من أحسن الطرق لحل مشاكلي مع زملائي هو عدم التفكير فيها		
١٣	أعتقد أن معظم اللاعبين الآخرين ممن هم في مثل عمري يفوقونني في المستوي المهاري........................		
١٤	أشعر أحياناً بالخوف من المنافس		
١٥	أشعر دائماً قبل المباريات بزيادة سرعة التنفس.....		
١٦	أشعر دائماً قبل أي مباراة بحاجة ماسة للتبول وتكراره		

م	عبارات التحكم الخارجي	تقيس	لاتقيس
١٧	أعتقد أن زيادة دقتا القلب حالة طبيعية قبل أي لقاء هام		
١٨	أحياناً أشعر بزيادة إفراز العرق حتي مع قلة المجهود أثناء المباراه		
١٩	أشعر دائماً بالخوف من الهزيمة حينما أتذكر موعد المباراه		
٢٠	أحياناً أشعر بالخمول قبل بداية المباراه		
٢١	أشعر أحياناً عندما يهزم فريقي أنني في حاجة ماسه للعزلة		
٢٢	أشعر بأن ممارسة كرة اليد تعوقني عن أداء متطلبات الحياة اليومية		
٢٣	أحياناً أشعر بإرتعاش في الأطراف عند بداية أي مباراه هامة		
٢٤	أحياناً أشعر بإنخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة دقات القلب قبل المباراه..........................		
٢٥	أعتقد أن أحسن الطرق لتجنب الإصابة هو عدم المواجهة المباشرة مع المنافس		
٢٦	أعتقد أن الإلتجاء للدفاع خير وسيلة عندما يكون الفريق المنافس متسماً بالمهارة العالية......................		
٢٧	يرجع هبوط مستواي إلي عدم إهتمام مدربي بي....		
٢٨	يرجع هبوط مستواي إلي عدم درايه مدربي بأساليب التدريب الحديثة..........................		
٢٩	من واقع خبرتي أري أن تحقيق الفوز خارج ملعبي مهمة صعبة..		
٣٠	يزج بي مدربي في المباريات الهامة لأنني لاعب محظوظ..		
٣١	دائماً أكون حريصاً علي تتبع توجيهات مدربي من		

م	عبارات التحكم الخارجي	تقيس	لاتقيس
	خارج الملعب		
٣٢	ترجع هزيمة فريقي في بعض المباريات إلي بعض الأخطاء التي يرتكبها حارس المرمي		
٣٣	حينما أنفرد بمرمي الفريق المنافس أفضل تمرير الكرة إلي أقرب زميل خشية من ضياعها		
٣٤	كثيراً ما يوجه لي مدربي اللوم علي أخطاء لم أرتكبها..		
٣٥	لاأتوقع تقدم مستواي مهما بذلت من جهد أثناء التدريب...		
٣٦	إنخفاض مستواي في المباريات الهامة يجعلني أفكر أحياناً أنني لاعب سيء الحظ		
٣٧	أري أنه من الأفضل أن أنفذ تعليمات مدربي بكل دقة حتي ولو كانت علي حساب فريقي		
٣٨	أعتقد أن عامل الحظ يلعب دوراً كبيراً في تحديد نتائج بعض المباريات		
	– عبارات أخري ترون إضافتها :–		
	–		
	–		

وقد أسفرت هذه الخطوة عن حذف (٢١) عبارة منهم ثماني عبارات تحكم داخلي وثلاثة عشر عبارة كانت نسبة الأتفاق عليها أقل من ٨٠٪ وجدول (٣) يوضح ذلك مع الأخذ في الأعتبار برأي هيئة المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات بحيث لا يؤثر هذا التعديل علي مضمون العبارة والجدول التالي (٣) يوضح النسبة المئوية لأراء المحكمين .

جدول (٣)

النسبة لمئوية لكل عبارة بالنسبة لآراء المحكمين

النسبه المئوية لعبارات التحكم الداخلي				النسبه المئوية لعبارات التحكم الخارجي			
رقم العبارة	النسبه المئويه	رقم العبارة	النسبه المئويه	رقم العبارة	النسبه المئويه	رقم العبارة	النسبه المئويه
١	٨٢٪	٢٠	٧٣٪	١	١٠٠٪	٢٠	٨٢٪
٢	٩١٪	٢١	٤٥٪	٢	٩١٪	٢١	٣٦٪
٣	٥٥٪	٢٢	٩١٪	٣	١٠٠٪	٢٢	٧٣٪
٤	٩١٪	٢٣	٨٢٪	٤	٨٢٪	٢٣	٤٥٪
٥	٨٢٪	٢٤	٥٥٪	٥	١٠٠٪	٢٤	٤٥٪
٦	٨٢٪	٢٥	٧٣٪	٦	١٠٠٪	٢٥	٩١٪
٧	٩١٪	٢٦	١٠٠٪	٧	١٠٠٪	٢٦	٦٤٪
٨	٩١٪	٢٧	٩١٪	٨	٩١٪	٢٧	٩١٪
٩	٨٢٪	٢٨	٩١٪	٩	٩١٪	٢٨	١٠٠٪
١٠	٨٢٪	٢٩	٨٢٪	١٠	٦٤٪	٢٩	١٠٠٪
١١	٨٢٪	٣٠	٨٢٪	١١	٧٣٪	٣٠	١٠٠٪
١٢	٩١٪	٣١	٩١٪	١٢	٩١٪	٣١	٨٢٪
١٣	٨٢٪	-	-	١٣	٩١٪	٣٢	٩١٪
١٤	٥٥٪	-	-	١٤	٨٢٪	٣٣	١٠٠٪
١٥	٩١٪	-	-	١٥	٣٦٪	٣٤	٩١٪
١٦	٩١٪	-	-	١٦	٤٥٪	٣٥	٩١٪
١٧	٤٥٪	-	-	١٧	٢٧٪	٣٦	٨٢٪
١٨	٣٦٪	-	-	١٨	٥٥٪	٣٧	٧٣٪
١٩	٨٢٪	-	-	١٩	٦٤٪	٣٨	١٠٠٪

يتضح من الجدول أن هناك عدد(٢١) عباره حصلت علي نسبه إتفاق من ٨٠٪ وهم ٣،١٤،١٧،١٨،٢٠،٢١،٢٤،٢٥ بالنسبه لعبارات التحكم الداخلي و ١٠،١١،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٦،٣٧ بالنسبة لعبارات التحكم الخارجي .

وبعد ذلك قام الباحث بعرض العبارات بعد إعادة صياغة بعضها علي خمسه من نفس هيئة المحكمين ممن إرتبطت أبحاثهم بموضوع مركز التحكم الأمر الذي جعلهم يبدون موافقتهم التامه علي تلك العبارات ، ليصبح عدد عبارات الإختبار بعد ذلك (٤٨) عباره.

إختبار
مركز التحكم بعد تحديد
النسبة المئوية لإنفاق المحكمين

جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

إختبار مركز التحكم للاعبي كرة اليد

الإسم : **السن :**

أسم النادي : **تاريخ تطبيق الإختبار:**

عزيزي اللاعب /

- يتكون هذا الإختبار من مجموعة عبارات ،الهدف منها التعرف علي بعض الأحداث الهامة التي قد تؤثر علي مستويات اللاعب .
- اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تراها مناسبة من وجهة نظرك .
- لاتفكر طويلاً في إختيار الإجابة ، بل سجل أول إجابة ترد علي خاطرك بعد قراءة العبارة .
- لاتترك أي عبارة دون الإجابة عنها .
- لاتوجد إجابة صحيحة وأخري خاطئه .

مثال :

	نعم	لا
إذا كانت إجابتك بنعم فضع علامة (✓) كالتالي	(✓)	( )
وإذا كانت إجابتك بلا فضع علامة (✓) كالتالي	( )	(✓)

مع تمنياتي لكم بالتوفيق ...

الباحث

عماد أبو القاسم محمد علي

عزيزي اللاعب

تأكد أن هذه البيانات في سرية تامة ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي .

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
١	أشعر بالخجل من مدربي عندما أقصر فيما كلفت به أثناء المباراه		
٢	يلعب عامل الصدفة دوراً فعالاً في تحديد نتيجة المباراه		
٣	حصولي علي درجة منخفضة في أي مباراه يرجع إلي قلة الجهد الذي أبذله		
٤	بذلي للمزيد من الجهد لايغير نتيجة نتيجة المباراه من الهزيمة إلي الفوز		
٥	يرجع إنخفاض مستواي إلي عدم إنتظامي في التدريب..		
٦	رقم الفانله التي أعتاد إرتدائها قد يجلب لي الحظ		
٧	نقص قدراتي قد يكون سبباً في عدم توفيقي أثناء المباراه		
٨	يعاقبني قائد الفريق دون أي مبرر مقبول..................		
٩	أستطيع تنفيذ الخطه التي توضع لي بجدية وإتقان		
١٠	المستوي السيء الذي يظهر به فريقي يرجع إلي سوء التحكيم		
١١	يمكنني تجنب الإصابات أثناء المباراه......................		
١٢	يرجع إخفاقي في تسديد رميات الجزاء إلي تأثير الجمهور..		
١٣	رغبتي في تحقيق الفوز تجعلني ابذل قصاري جهدي أثناء المباراه		
١٤	تشجيع الجمهور أحد العوامل الهامة للفوز في المباريات		
١٥	أتحمل مسئولية أي هدف أخفق في إحرازه............		
١٦	يقلل إهتمامي بالمعرفة المسبقة لقدرات الفريق المنافس لأن المباراه تحكمها كثير من الظروف		

م	العبـــــــارة	نعم	لا
١٧	ضعف مستواي في التدريب يرجع لعدم الإستفادة من قدراتي البدنية والمهارية		
١٨	أشعر أن الحكم غير عادل في بعض المواقف		
١٩	أتحمل مسئولية أي تمريره خاطئة مني		
٢٠	تجنب التفكير في مشاكلي مع زملائي من أفضل الطرق لحلها		
٢١	إذا أحسنت الإستفادة من قدراتي فسوف أصل إلي مستو عال من الأداء		
٢٢	معظم زملائي بالفريق يفوقوني في المستوي لبدني والمهاري		
٢٣	أستطيع أن أمثل مصر ضمن المنتخب القومي إذا أحسنت التدريب		
٢٤	أشعر بالخوف من الفريق المنافس في بعض المباريات		
٢٥	أفضل أن أكون لاعباً جيداً علي أن أكون لاعباً محظوظاً		
٢٦	أشعر بالخمول وعدم الثقة بالنفس قبل بداية المباريات		
٢٧	أستطيع تحمل التدريب الشاق إذا كان ذلك يعطيني الفرصة للإنضمام لصفوف المنتخب القومي		
٢٨	أحسن الطرق لتلافي الإصابة هو تجنب مواجهة المنافس		
٢٩	لا أؤمن بوجود الحظ مطلقاً		
٣٠	يرجع هبوط مستواي إلي عدم إهتمام مدربي بي		
٣١	بداية المباراه تشعرني بإستعدادي التام للقيام بواجبي		

م	العبــــــــارة	نعم	لا
٣٢	يرجع هبوط مستواي إلي عدم درايه مدربي بأساليب التدريب الحديثة		
٣٣	يمكن أن أتصور إستجابات المنافسين قبل بداية المباراه		
٣٤	تحقيق الفوز خارج ملعبي مهمه صعبه من واقع خبرتي....................................		
٣٥	ثقتي بقدراتي تجعلني أظهر بمستوي عال مهما كانت العوامل الخارجية..........................		
٣٦	يزج بي مدربي في المباريات الهامة لأنني لاعب محظوظ		
٣٧	من السهل أن أقوم بتوجيه زملائي في الملعب.........		
٣٨	أكون حريص دائماً علي تتبع توجيهات مدربي من خارج الملعب....................................		
٣٩	نجاح فريقي في تحقيق الفوز يتوقف علي الجهد الذي يبذله أعضاء الفريق..................		
٤٠	ترجع هزيمة فريقي في بعض المباريات إلي أخطاء حارس المرمي		
٤١	لا أتوقع تقدم مستواي مهما بذلت من جهد أثناء التدريب		
٤٢	أستطيع أن أتخذ أي قرار في الملعب أري فيه صالح لفريقي		
٤٣	حينما أنفرد بمرمي الفريق المنافس أفضل تمرير الكره إلي أقرب زميل خشية ضياعها		
٤٤	إنخفاض مستواي في بعض المباريات يشعرني بأنني لاعب سيء الحظ		
٤٥	إحراز فريقي لبطولة ما يرجع إلي التخطيط الجيد والسعي الدؤوب		

م	العبـــــــارة	نعم	لا
٤٦	يوجـه لي مـدربي اللوم علي أخطاء لم أرتكابهـا وبدون سبب		
٤٧	يلعب عـامل الحظ دوراً كـبيـراً في تحـديد نتـائج بعض المبريات		
٤٨	شعوري بالإجهاد يجعلني أعتذر عن المباراه		

٤- صدق الإتساق الداخلي :

ثم قام الباحث بدمج عبارات التحكم الداخلي والخارجي في إستمارة واحدة ثم تم تطبيقها علي عينة بلغت (٨٠) من لاعبي كرة اليد تحت ١٨ سنة من منطقتي قنا وأسيوط لكرة اليد ، لإجراء الإتساق الداخلي للإختبار عن طريق حساب صدق مفرداته ،وذلك بإيجاد معامل الإرتباط بين درجات عينة اللاعبين علي كل مفرده من مفردات الإختبار والدرجة الكلية للإختبار ،مما أسفر عن حذف ثماني عبارات لم تحصل علي قيمة إرتباط داله عند مستوي ٠.٠٥ مما يدل علي عدم إتساق هذه العبارات مع الإختبار ككل، والجدول التالي (٤) يوضح أرقام العبارات التي تم حذفها وبالتالي أصبحت عدد مفردات الإختبار (٤٠) عبارة عن مرفق (٦) .

جدول (٤)

قيمة معامل الإرتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للإختبار ككل

م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١	٠,١٩٧٧	١٧	٠,١٦٨٤	٣٣	٠,٢٨١١
٢	٠,٢٨٤٩	١٨	٠,٢١٩٤	٣٤	٠,٣٧١٨
٣	٠,٢٢٣٢	١٩	٠,٢٣٤١	٣٥	٠,٢٧٥٥
٤	٠,٣٠٦٥	٢٠	٠,٢٩٨١	٣٦	٠,٥٢٣٥
٥	٠,٣١٠٧	٢١	٠,١٥٠٢	٣٧	٠,٤١٨٣
٦	٠,٢٧٥٩	٢٢	٠,١٨١٦	٣٨	٠,٢٨٢٤
٧	٠,٢٤٠٦	٢٣	٠,٢١٣٨	٣٩	٠,٢٨٣٩
٨	٠,٣٧٥٧	٢٤	٠,٣٣٩٣	٤٠	٠,٣٠٨٣
٩	٠,٣٠٠٥	٢٥	٠,١٣٤٨	٤١	٠,٢٨٠٦
١٠	٠,٣١٢١	٢٦	٠,٤٣٣٦	٤٢	٠,٣٠٦١
١١	٠,٣٠١٩	٢٧	٠,٢٣٢٥	٤٣	٠,٤٥٤٣
١٢	٠,٣٨٢٢	٢٨	٠,٢٨٤٦	٤٤	٠,٢٨٧٢
١٣	٠,٢١٨٢	٢٩	٠,٢١٩٠	٤٥	٠,١٧٦٤
١٤	٠,٢٥٧٥	٣٠	٠,٤٠٥٠	٤٦	٠,٢١٠٤
١٥	٠,٢٤١٠	٣١	٠,٣٠٨٢	٤٧	٠,٥٢٤٢
١٦	٠,٣٠٣٠	٣٢	٠,٤٦٢٠	٤٨	٠,٢٤٨٩

قيمة ر عند مستوي (٠.٠١) = ٠,٢٨٣ .
قيمة ر عند مستوي (٠.٠٥) = ٠,٢١٧ .

يتضح من الجدول السابق (٤) مايلي :

- تروواحت معاملات الإرتباط مابين ١٣٤. ٠ ، ٢٤٥ . ٠

- يوجد إرتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار عند مستوي ٥ . ٠ ماعدا العبارات أرقام ١، ١٧، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٤٥، ٤٦ .

٥- الصدق المرتبط بالمحك :

تم حساب صدق الأختبار بإستخدام سالم حسن سالم كمحك وذلك بتطبيق كل من الإختبارين وإيجاد معامل الإرتباط بينها علي عينة قوامها ٦٠ لاعب وكان معامل الإرتباط لدرجات اللاعبين بين الإختبارين مساوياً (٠.٧٢) وهو دال عند مستوي (٠.٠١) .

٦- الثبات (طريقة أعادة التطبيق)

تم إعادة التطبيق مرة أخري بفاصل زمني قدره (١٥) خمسه يوماً علي نفس العينة السابقة وذلك لحساب معامل الثبات للاختبار ككل ثم لكل عبارة علي حده وذلك عن طريق إيجاد معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني فالنسبه للإختبار ككل كان معامل الثبات مساوياً ٠.٨٦ وهي قيمة إرتباط دالة عند مستوي (٠.٠١) وقد تم ذلك خلال شهر فبراير ١٩٩٤ أما بالنسبة لقيم معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لكل عبارة علي حده سوف يوضحها الجدول التالي (٥) .

جدول (٥)

قيم معامل الارتباط بين كل عبارة في القياس الأول والثاني

م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١	,٨٨	١١	,٦٦	٢١	,٧٧	٣١	,٧٣
٢	,٧٤	١٢	,٧٥	٢٢	,٨١	٣٢	,٧٥
٣	,٨١	١٣	,٦٩	٢٣	,٨٣	٣٣	,٨٢
٤	,٧٨	١٤	,٦٤	٢٤	,٧٦	٣٤	,٨٦
٥	,٨٩	١٥	,٦٢	٢٥	,٧٢	٣٥	,٨١
٦	,٨٦	١٦	,٧١	٢٦	,٦٦	٣٦	,٧٩
٧	,٨٢	١٧	,٧٥	٢٧	,٦٨	٣٧	,٩١
٨	,٧٦	١٨	,٨١	٢٨	,٨٧	٣٨	,٧٦
٩	,٧١	١٩	,٨٢	٢٩	,٨٥	٣٩	,٨٣
١٠	,٧٤	٢٠	,٨٨	٣٠	,٧٦	٤٠	,٧٥

قيمة ر عند مستوي (٠,٠١) = ٠,٣٣ .

يتضح من الجدول السابق أن قيم الإرتباط تراوحت مابين (٠,٦٢ ، ٠,٩١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١).

٧- الثبات (طريقة التجزئة النصفية):

كما إستخدام الباحث لحساب ثبات الإختبار أيضاً طريقة التجزئة النصفيه « لسبيرمان وبراون » وذلك عن طريق إيجاد معامل الإرتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية فكان مساوياً ٧٦, ٠ وبالتعويض في معادلة التجزئة النصفيه أصبح معامل الثبات مساوياً ٨٦, تقريباً وهو دال مستوي (٠١,) (٣٣: ٥٢٠) .

٨- إعادة توزيع درجات اللاعبين في الإختبار

وللتأكيد من إعتدالية توزيع درجات اللاعبين علي الإختبار قام الباحث بحساب معامل الالتواء ،والجدول التالي (٦) يوضح هذه القيمة .

جدول (٦)

حساب قيمة معامل الالتواء لإختبار مركز التحكم

م	ع	و	قيمة معامل الإلتواء
٥٥,٩٥	٦,١٩	٥٥	,٤٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الإلتواء بلغت ٤٦, ٠ وهي قيمة تترواح من +٣ إلي -٣ مما يدل علي تجانس العينة .

٩- زمن الإختبار

تم حساب الزمن المناسب للإجابة علي الإختبار عن طريق حساب متوسط مجموع الزمن الذي أستغرقه أول لاعب قام بالإجابة علي الإختبار وأخر لاعب قام بالإجابة علي نفس الإختبار فكان مساوياً (١٥) دقيقة وقد تم هذا أثناء إجراء الدراسة الإستطلاعية .

(أ)

إختبار مركز لتحكم للاعبي كرة اليد المستخدم في الدراسة

إعـــــداد

دكتور

عماد أبو القاسم محمد علي

أستاذ .م. بكلية التربية .قسم التربية الرياضية

جامعة جنوب الوادي

جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

إختبار مركز التحكم للاعبي كرة اليد

الإسم : **السن :**

أسم النادي : **تاريخ تطبيق الإختبار:**

عزيزي اللاعب /

- يتكون هذا الإختبار من مجموعة عبارات ،الهدف منها التعرف علي بعض الأحداث الهامة التي قد تؤثر علي مستويات اللاعب .
- اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تراها مناسبة من وجهة نظرك .
- لاتفكر طويلاً في إختيار الإجابة ، بل سجل أول إجابة ترد علي خاطرك بعد قراءة العبارة .
- لاتترك أي عبارة دون الإجابة عنها .
- لاتوجد إجابة صحيحة وأخري خاطئه .
- زمن الأختبار :(١٥ دقيقه)

مثال :

	نعم	لا
إذا كانت إجابتك بنعم فضع علامة (✓) كالتالي	(✓)	( )
وإذا كانت إجابتك بلا فضع علامة (✓) كالتالي	( )	(✓)

مع تمنياتي لكم بالتوفيق ...

الباحث

عماد أبو القاسم محمد علي

عزيزي اللاعب

تأكد أن هذه البيانات في سرية تامة ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي .

م	العبـــــــارة	نعم	لا
١	يلعب عامل الصدفة دوراً فعالاً في تحديد نتيجة المباراة		
٢	حصولي علي درجة منخفضة في أي مباراه يرجع إلي قلة الجهد الذي أبذله		
٣	بذلي لمزيد من الجهد لايغير نتيجة المباراة من الهزيمة إلي الفوز		
٤	يرجع انخفاض مستواي إلي عدم انتظامي في التدريب		
٥	رقم الفانلة التي أعتاد ارتدائها قد يجلب لي الحظ		
٦	نقص قدراتي قد يكون سبباً في عدم وفيقي أثناء المباراة		
٧	يعاقبني قائد الفريق دون أي مبرر مقبول		
٨	أستطيع تنفيذ الخطة التي توضع لي بجدية وإتقان		
٩	المستوي السيء الذي يظهر به فريقي يرجع إلي سوء التحكيم		
١٠	يمكنني تجنب الإصابات أثناء المباراة		
١١	يرجع إخفاقي رميات الجزاء إلي تاثير الجمهور......		
١٢	رغبتي في تحقيق الفوز تجعلني أبذل قصاري جهدي أثناء المباراة		
١٣	تشجيع الجمهور أحد العوامل الهامة للفوز في المباريات		
١٤	أتحمل مسئولية أي هدف أخفق في إحرازه		
١٥	يقل أهتمامي بالمعرفه المسبقة لقدرات الفريق المنافس لأن المباراة تحكمها كثير من الظروف......		
١٦	أتحمل مسئولية أي تمريره خاطئة مني		
١٧	أشعر أن الحكم غير عادل في بعض المواقف		
١٨	أستطيع تحمل التدريب الشاق إذا كان ذلك		

م	العبـــــــارة	نعم	لا
	يعطيني الفرصة للانضمام لصفوف المنتخب القومي		
١٩	تجنب التفكير في مشاكلي مع زملائي من أفضل الطرق لحلها		
٢٠	لا أؤمن بوجود الحظ مطلقاً		
٢١	أشعر بالخوف من الفريق المنافس في بعض المباريات		
٢٢	أحسن الطرق لتجنب الأصابة هو تجنب مواجهة المنافس		
٢٣	بداية المباراة تشعرني باستعدادي التام للقيام بواجبي		
٢٤	أشعر بالخمول وعدم الثقة بالنفس قبل بداية المباريات		
٢٥	يرجع هبوط مستواي إلي عدم اهتمام مدربي بي...		
٢٦	يمكن أن أتصور استجابات المنافسين قبل بداية المباراة		
٢٧	يرجع هبوط مستواي إلي عدم دراية مدربي بأساليب التدريب الحديثة		
٢٨	تحقيق الفوز خارج ملعبي مهمه صعبه من واقع خبرتي		
٢٩	ثقتي بقدراتي تجعلني أظهر بمستوي عال مهما كانت العوامل الخارجية		
٣٠	يزج بي مدربي في المباريات الهامة لأنني لاعب محظوظ		
٣١	أكون حريص دائماً علي تتبع توجيهات مدربي من خارج الملعب		
٣٢	من السهل أن أقوم بتوجيه زملائي في الملعب		

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
٣٣	ترجع هزيمة فريقي في بعض المباريات إلي أخطاء حرس المرمي		
٣٤	لاأتوقع تقدم مستواي مهما بذلت من جهد أثناء التدريب		
٣٥	نجاح فريقي في تحقيق الفوز يتوقف علي الجهد الذي يبذله أعضاء الفريق		
٣٦	حينما أنفراد بمرمي الفريق المنافس أفضل تمرير الكرة إلي أقرب زميل خشية ضياعها		
٣٧	انخفاض مستواي في بعض المباريات يشعرني بأنني لاعب سيء الحظ		
٣٨	أستطيع أن أتخذ أي قرار في الملعب أري فيه صالح فريقي		
٣٩	يلعب عامل الحظ دوراً كبيراً في تحديد نتائج بعض المباريات		
٤٠	شعوري بالإجهاد يجعلني أعتذر عن المباراة		

	الاستجابه			الاستجابة			الاستجابة			الاستجابة	
م	نعم	لا	م	نعم	لا	م	نعم	لا	م	نعم	لا
١	٢	١	١١	٢	١	٢١	٢	١	٣١	٢	١
٢	١	٢	١٢	١	٢	٢٢	٢	١	٣٢	١	٢
٣	٢	١	١٣	٢	١	٢٣	١	٢	٣٣	٢	١
٤	١	٢	١٤	١	٢	٢٤	٢	١	٣٤	٢	١
٥	٢	١	١٥	٢	١	٢٥	٢	١	٣٥	١	٢
٦	١	٢	١٦	١	٢	٢٦	١	٢	٣٦	٢	١
٧	٢	١	١٧	٢	١	٢٧	٢	١	٣٧	٢	١
٨	١	٢	١٨	١	٢	٢٨	٢	١	٣٨	١	٢
٩	٢	١	١٩	٢	١	٢٩	١	٢	٣٩	٢	١
١٠	١	٢	٢٠	١	٢	٣٠	٢	١	٤٠	١	٢

يصحح الاختبار في الاتجاه الخارجي بمعني أن الاستجابات التي تدل علي التحكم الخارجي تأخذ الدرجات (١،٢) في حالة الإجابة بـ(نعم-لا)،بينما الاستجابات التي تدل علي التحكم الداخلي تأخذ درجات (٢،١) في حالة الإجابة بـ(نعم ، لا) أيضاً ،وتتراوح الدرجة علي الاختبار من (صفر - ٨٠)، وتشير الدرجة المنخفضة علي الاختبار أن الفرد يري إنه باستطاعته أن يتحمل مسئوليات الأحداث (تحكم داخلي)بينما الدرجة المرتفعة علي الاختبار تشير علي أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج ولاسيطرة لفرد عليها (تحكم خارجي) ، أي أن درجة الفرد كلما أرتفعت في اتجاه انخفضت في الاتجاه الآخر وتحسب درجة الفرد الكلية علي الاختبار من مجموع درجاته في كل العبارات .

ب - مقياس القلق للمراهقين الذكور

أعد هذا المقياس أحمد رفعت جبر عام (١٩٨٧) لإستخدامه في قياس قلق المراهقين الذكور في البيئة المصرية ،وتتكون فقرات هذا المقياس من (٨٠) فقره يجيب عليها المفحوص بإختياره إجابة واحدة من ثلاث إجابات (غالباً - أحياناً - نادراً) وقد قام الباحث بإيجاد ثبات وصدق المقياس ،وبالإضافة إلي ذلك فإن هناك عوامل أخري دفعت الباحث إلي أستخدام هذا المقياس في البحث الحالي ومنها :

١- سهولة تطبيق هذا المقياس وتصحيحه .

٢- قلة الوقت المستخدم في الإجابة عليه .

٣- عبارات المقياس واضحه وبسيطة .

٤- قلة تكلفة المقياس والجهد المبذول في طبعه .

هذا بالإضافة إلي مكونات المقياس والتي وجد الباحث مالها من إرتباط وثيق بأبعاد مركز التحكم وسمات كل بعد من تلك الأبعاد ، وفيما يلي مكونات هذا المقياس:

١- ضغط الهو *Id* وعدم أشباع دوافعها المتعارضة مع قيم المجتمع .

٢- الأنا *Ego* الضعيف وهو موطن القلق .

٣- الأنا الأعلي *S Ego* المتشدد يؤدي إلي الشعور بالأثم وإثارة القلق.

٤- الخوف من الفشل في المستقبل ومايسببه من قلق . ١٢١٣

٥- القلق المتحول إلي تعبيرات بدنية .

المعاملات العلميه للمقياس :

١- صدق المقياس :

إتبع أحمد رفعت في إجراءات صدق المقياس ثلاثة أنواع سمن الصدق:

أ- الصدق المنطقي :

عرض المقياس في صورته التجريبيه علي هيئة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس فتراوحت نسبه الإتفاق علي فقرات المقياس بين ١٠٠٪ ، ٧٠٪ وذلك بعد حذف الفقرات التي حصلت عيل أقل من ذلك .

ب- الصدق التطابقي :

حسب معامل صدق المقياس عن طريق تقنين ومعايرته بمقياس « كاتل » *Cattel* وقد كان معامل الإرتباط التجريبي لمقياس قلق المراهقين مع أختبار القلق لـ « كاتل» *Cattel* مساوياً ٠,٧٦ .

جـ- الصدق الذاتي :

أوجد أحمد رفعت معامل ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق فكان مساوياً ٨٢, وحيث أن

الصدق الذاتي = √معامل الثبات

= √٨٢, = ٠,٩١

٢- ثبات المقياس

حسب أحمد رفعت ثبات المقياس عن طريق :

أ- طريقة إعادة الإختبار *Test - Restest* فكان مساوياً ٠,٨٢ .

ب- طريقة التجزئة النصفية *Split - Half* فكان مساوياً ٠,٨٤ .

وفي البحث الحالي قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس علي النحو التالي:

١- صدق المقياس :

إستخدام الباحث في حساب صدق المقياس طريقه المقارنه الطرفية وذلك بعد ترتيب درجات الأفراد في الإختبار ترتيباً تنازلياً وحساب قيمه الدرجة الوسيطيه ،وتم أخذ أعلي ٢٧٪ ،وأدني ٢٧٪ ثم قام الباحث بإيجاد معامل الإرتباط بينها فكان مساوياً ٧١٪ .

٢- ثبات المقياس :

إستخدام الباحث لحساب ثبات المقياس طريقة التجزئة النصفية «لسبيرمان وبراون » وذلك عن طريق إيجاد معامل الإرتباط بين درجات الأسئلة الزوجية فكان مساوياً ٨٠, وبالتعويض في معادلة التجزئة النصفيه أصبح معامل الثبات مساوياً ٨٩, وهو دال عند مستوي ٠١, (٣٣ : ٥٢٠) .

تصحيح المقياس :

في تصحيح مقياس القلق للمراهقين الذكور يتبع الأتي :

١- تلغي الفقره التي أمامها أكثر من إجابة .

٢- تجمع إجابات الفرد غالباً وتضرب × ٢ .

٣- تجمع إجابات الفرد أحياناً وتضرب ×١ .

٤- تجمع إجابات الفرد نادراً وتضرب × صفر .

٥- ثم تجمع كلية وتكون هي درجة الفرد في مقياس القلق .

إختبار

القلق للمراهقين الذكور

إعـــــداد

أحمد رفعت جبر

أختبار القلق للمراهقين الذكور

		شهر سنة
الأسم :	السن :	
المرحلة التعليمية:	الفرقة :	تاريخ الإجراء : / / ١٩م

مثال :(أستذكر دروسي بمفردي) غالباً أحياناً نادراً

فإذا كنت تستذكر دروسك بمفردك دائماً فضع علامة (✓) أمام كلمة غالباً .

* وإذا كنت تستذكر دروسك أحياناً مع غيرك وأحياناً بمفردك .فضع (✓) أمام كلمة أحياناً .

* وأن كنت ندراً ما تستذكر دروسك بمفردك وتستذكرها دائماً مع آخرين فضع (✓) أمام الإجابة التي تتناسب مع رأيك .

لاحظ أنك ستضع علامة (✓) أمام كلمة واحدة فقط من الكلمات الثلاثة أمام كل فقرة أما غالباً أو أحياناً أو نادراً ... لتعبر عن نفسك بصدق ودقة ، والآن إبداء الإجابة بتمهل ولاتترك فقرة واحدة دون الإجابة عليها .

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
١	أثور وأفقد أعصابي لأقل سبب....................		
٢	أشعر بالقلق بدون سبب كافي		
٣	عندما أفشل في عمل تصدر مني أفعال تضائق الغير....................		
٤	أشعر بحاجتي إلي من يقف بجانبي ويساعدني في أموري....................		
٥	يساورني الشعور بالرغبة في أن أعود طفلاً..........		
٦	أشعر برغبة في السب والضرب....................		
٧	لايوجد لدي القدرة الكافية لمواجهة مشكلاتي..........		
٨	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع آخرين		
٩	أجد نفسي مرغماً علي أغتصاب حاجات غيري دون وجه حق		
١٠	أشعر بالتعب من أقل مجهود أبذلة		
١١	يساورني الشك فيما إذا كان شكلي مقبولاً أم لا.....		
١٢	أفقد شهيتي للطعام خاصة أيام الإمتحانات..........		
١٣	أشعر برن أحد لا يفهمني		
١٤	أشعر بالقلق عندما أفكر في التخطيط لمستقبلي ...		
١٥	أتلجلج في كلامي....................		
١٦	يضايقني عدم معرفتي لقدراتي وإمكاناتي..........		
١٧	أشعر بإنني تافه ولا قيمة لي....................		
١٨	أشعر أن ثقتي بنفسي أقل مما أريد		
١٩	أود أن أستقر علي رأي بخصوص مستقبلي..........		
٢٠	أشك في معظم ما يقال لي....................		
٢١	يضايقني الشعور بالصداع....................		
٢٢	يؤنبني ضميري حتي علي أتفه الأخطاء....................		
٢٣	تلاحقني أخطائي وتطاردني بإستمرار....................		
٢٤	أشعر وكأنني مراقب عندما ما أقوم بعمل ما		

م	العبـــــــارة	نعم	لا
٢٥	تضايقني أية أصوات مهما كانت بسيطة كصوت نقط الماء من الحنفية ليلاً أو كدمات المنبه		
٢٦	تزداد دقات قلبي عندما أواجه صعوبات..................		
٢٧	أتضايق وأثور عندما ينبهني أحد لما يجب أعمله....		
٢٨	أشعر بالجوع رغم تناولي كميات كبيرة من الطعام		
٢٩	أتحرج من كشف جسمي أو خلع ملابسي أمام الآخرين في (السباحة أو الرياضة مثلا)		
٣٠	أشعر بأن نموي الجسمي لايسير بالمعدل الطبيعي غالباً		
٣١	أخاف من أن يعرف الناس أنني خجول..................		
٣٢	أشعر بالضيق في وسط أسرتي...........................		
٣٣	أخشي أن أفشل في إكمال دراستي		
٣٤	أرتبك إذ إنتقدني الآخرون		
٣٥	شعوري بالغيرة عندي يؤثر في أفعالي وأقوالي......		
٣٦	أصاب بالقيء (الغثيان)		
٣٧	أشعر بذنب إذا إشتركت في أحاديث جنسيه		
٣٨	ينتابني أرق ويصعب علي الإستغراق في النوم ليلاً		
٣٩	زميل بطبعي لتضخم المشكلات		
٤٠	أحب أن أقضي أغلب وقتي في الصلاة وتلاوة الكتب الدينية		
٤١	ينتابني كوابيس « أحلام مفزعة »		
٤٢	أميل إلي التدقيق الزائد في الأمور....................		
٤٣	أرتجف وأعرق عندما أواجه مواقفاً صعباً		
٤٤	أشعر بالحرج من مظهري الشخصي........................		
٤٥	يصعب علي التركيز لتفكيري في شيء واحد...........		
٤٦	أتهيب الدخول علي جمهور من الناس................		

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
٤٧	أميل إلي الحركة بدون داع (سبب)		
٤٨	أشعر بتفرق زملائي عني في الناحية الجنسية		
٤٩	أشعر برغبة ملحة في الإبتعاد عن المنزل		
٥٠	أتحاشي مراقبة الآخرين لي أثناء عملي		
٥١	أشعر بالألم في صدري أو في أجزاء أخري من جسمي		
٥٢	أحاسب نفسي بشدة علي الأخطاء التي أرتكبيا		
٥٣	أخاشي الإفصاح عن أرائي المتعلقة ببعض أمور الدين		
٥٤	أخشي من عدم توفر إمكاناتي لإتمام الزواج في الوقت المناسب		
٥٥	أستغرق في الهموم		
٥٦	أجد صعوبة في التحديث مع أفراد الجنس الآخر....		
٥٧	أشعر بإنني مجبر علي عمل أشياء معينة (قبل النوم أو قبل الإستذكار مثلا) دون سبب محدد		
٥٨	أتمني مفارقة الحياة		
٥٩	أضطرب وأكد أتوقف عن عملي إذاواجهتني أي مشكلات سياسيه		
٦٠	تقلقني الأفكار المتعلقة بالجنة والنار		
٦١	أشعر بالهموم تجاه المسائل الجنسية		
٦٢	أضطرب في حديثي إذا أحسست بإستهتار الآخرين بي		
٦٣	أشعر بالضيق والتوتر لمخالفة بعض أمور الدين....		
٦٤	أجد نفسي مضطراً لعد أو لمس الأشياء في طريقي بدون سبب معين		
٦٥	أجد صعوبة في الاعتذار عندما أخطيء		
٦٦	لا أكاد أبدأ في نوع من النشاط حتي [illegible]		

م	العبـــــارة	نعم	لا
	إلي غيره وغيره .... وهكذا		
٦٧	أعاني من شعور بالنقص عند تعاملي مع الآخرين دون سبب كاف		
٦٨	أعرق رغم برودة الجو		
٦٩	أتردد بين الإقبال علي الدين وبين البعد عنه.............		
٧٠	أمارس العادة السرية		
٧١	أستسلم بسهولة للنقد ويضطرب تفكيري		
٧٢	أتجنب الإختلاط بالغرباء وبمن لا أعرفهم		
٧٣	أبحث دائماً عن مواقف أكون فيها موضع إعجاب أو مثار إهتمام الآخرين		
٧٤	أخشي ألا أجد الزوجة الملائمة		
٧٥	أميل إلي أشباع معظم رغباتي في الخيال.................		
٧٦	يشغلني موضوع العلاقة بين رجل وإمرأة.................		
٧٧	يزعجني ظهور حب الشباب في وجهي........................		
٧٨	أشك في تقبلي لدي أفراد الجنس الآخر..................		
٧٩	أتعلق كثيراً بأحد مدرسينا		
٨٠	أستعين بالله في التغلب علي الغواية		

غالباً	أحياناً	نادراً	الدرجة
×٢=	×١=	× صفر=	

جـ - مقياس السيطرة

قام بإعداد هذا المقياس هاريسون ج جف عام (١٩٨٧) بالولايات المتحدة الأمريكية وقد شارك في بناء مقياس السيطرة (١٠٠) مائة من طلاب الجامعة ، ١٢٤ من طلاب المرحلة الثانوية ،وقد قدمت لهم في البداية بعض سمات كل من الشخص المسيطر وغير المسيطر كالتالي .

سمات الشخص المسيطر :

يتسم الشخص المسيطر بالمسات التالية:

* يميل إلي أن يكون قوياً في مواجهة المواقف الشخصية .

* يكون قادراً علي التأثير في الأخرين وأن يكتسب إحترامهم .

*لديه شعور بإنه قوي وواثق من نفسه .

* لديه القدرة علي السيطرة والتحكم والقيادة .

* يستطيع أن يسيطر علي الأخرين إذا لزم الأمر .

بينما يتسم الشخص غير المسيطر بالمسات التالية :

* يشعر بالضعف في مواجهة المواقف الشخصية .

* يجد صعوبة في أن يؤكد ذاته أو في مساندة حقوقه .

* من السهولة بمكان أن يتأثر من الأخرين .

ومن خلال دراسة السمات السابقة والتي إستند إليها « هاريسون» في الحصول علي إستجابات أفراد العينة والتي تعتبر أساساً في بناء هذا المقياس وجد الباحث أن هناك علاقة بين تلك السمات والسمات المميزة للأفراد ذوي التحكم الداخلي والخارجي ،وهذا مما دعي الباحث إلي إستخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية . وقد قام بترجمة هذا المقياس إلي العربية كل

من رشاد عبد العزيز موسي ،وصلاح الدين أبوناهيه ،وقد قاما بإعادة تقنين هذا المقياس علي البيئة المصرية من خلال المعاملات العلمية التالية :

١- ثبات المقياس :(طريقة إعادة الإختبار)

تم تطبيق مقياس السيطرة علي عينه مكونة من مائة طالب بكليتي التربية والدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر (٥٠ طالب و ٥٠ طالبه) مرتين بفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني قدره ثلاث أسابيع فكان معامل ارتباط كالتالي :

* بالنسبة لعينة الكلية كان ٠,٦٥
* بالنسبة لعينة الأناث كان ٠,٧

وهي جميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوي ٠,١

٢- صدق المقياس :(صدق التكوين)

ولحساب صدق التكوين لمقياس السيطرة ، تم تطبيق مع المقياس الفرعي للسيطرة المشتق من قائمة البروفيل الشخصي (جابر عبد الحميد فؤاد ابو حطب) علي عينة مكونه من ٩٥ طالب وطالبه بجامعة الأزهر (٥٠ طالب ، ٤٥ طالبه) وقد تم حساب معامل الإرتباط بين المقياسين فبلغت قيمة الإرتباط ٨٧، ٧٩ ، ٨٤ ، للعينات الذكور والأناث والكلية علي الترتيب ،وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوي ٠,١ وهذا يدل علي أن مقياس السيطرة يتسم بصدق التكوين .

تصحيح مقياس السيطرة :

يتكون مقياس السيطرة من ٦٠ عبارة ،ويتطلب من المفحوض أن يستجيب لإحدي الإستجابتين : موافق ،غير موافق ، بحيث تأخذ إستجابة الموافقة درجة واحدة بينما تأخذ إستجابة غير الموافقة صفراً ، لذا تتروام

مدى الدرجات علي مقياس السيطرة من صفر- ٦٠ ،وتمثل الدرجة صفر إلي عدم ميل المفحوص كلية إلي السيطرة ،بينما تمثل الدرجة ٦٠ إلي ميل المفحوص كلية إلي السيطرة .

ثم إتبع الباحث الخطوات التالية لإيجاد المعاملات العلمية لمقياس السيطرة في الدراسة الحالية :-

١- صدق المقياس :

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٦٠) لاعب ، ثم قام الباحث بترتيب درجات الأفراد ترتيباً تبعاً لدرجاتهم علي المقياس ،وتم حساب قيمة (ت) بين درجات الأرباعي الأعلي والإرباعي الأدني ،والجدول (٨) التالي يوضح قيمه (ت) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي الأرباعي الأعلي والأدني

في مقياس السيطرة (ن=١٥)

الأرباعي الأعلي		الأرباعي الأدني		قيمة ت	مستوي الدلالة
م	ع	م	ع		
٤٨,٩٠	٥,٢٢	٣٥,٤٠	٤,٢٩	٧,٤٦	دال عند ٠,٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠١) = ٢,٧٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله عند مستوي ٠,٠١ مما يدل علي أن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين الأفراد ذوي الدرجات العالية والذين

يتسمون بالسيطرة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضه وهم الذين لايميلون إلي السيطرة .

٢- ثبات المقياس :

وبإعادة التطبيق علي نفس العينة السابقة وبفاصل زمني قدره (١٥) يوماً تم إيجاد معامل الإرتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني فكانت قيمة (ر) = ٠,٧٩ وهي قيمة داله عند مستوي ٠,٠١ . مما يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عاليه.

مقياس السيطرة المستخدم في الدراسة

إعـــداد

هاريسون .ج جف

مقياس السيطرة

إعـــــداد

هاريسون . ج . جف

Herrison G . Gough

University of Calfornia

هربرت مكلوسكس **بول ميهل**

Herbert Mcclosky *Pual Meehl*

University of Minnesota

تعـــــريب

الدكتور / رشاد عبد العزيز موسي **الدكتور / صلاح الدين أو ناهية**

قسم الصحة النفسية قسم علم النفس التعليمي

كلية التربية – جامعة الأزهر كلية التربية – الجامعة الإسلامية

الإسم :	**السن :**
الوظيفية :	**النوع : ذكر / أنثي :**

التعليمات :

يتكون هذا المقياس من عادة عبارات ، أقرأ كل عبارة بعناية فإذا كنت توافق علي العبـارة أو تري أنهـا تطابق رأيك علي وجـه التـقـريب . ضع عـلامـة(×) بين القـوسين أمـام العبـارة ، تحت كلمة س مـوافق» ،وإذا كنت لاتوافق علي عبارة أو تري أنها لاتطابق رأيك ، فضع علامة (×) أمام العبارة، تحت كلمـة « غـيـر مـوافق» تذكـر أن المطلوب منك هو أن تعـبـر عن فكرتك الشخصية عن نفسك لاتترك أي سؤال دون إجابة إذا أمكنك هذا .

م	العبـــــــارة	نعم	لا
١	لا يحتاج المرء أن يقلق علي شئون الآخرين إذا كان يعتني بأموره الخاصة فقط		
٢	عندما أعمل في لجنه أحب أن أتولي مهام كل شيء		
٣	أستمتع بوضع الخطط وتقرير ما يجب أن يؤديه كل شخص..		
٤	لست من النوع الذي يمكنه أن يكون قائداً سياسياً		
٥	يستشيرني الآخرون عندما يجب إتخاذ قرارات		
٦	سوف أكون قائداً بارعاً للناس........................		
٧	لدي موهبة طبيعية تمكنني من أن أؤثر علي الناس		
٨	أحب إعطاء الأوامر وتسيير الأمور		
٩	أكره أن أقول للآخرين ماذا يفعلون		
١٠	أعتقد أنني أستمتع بفرض السلطة علي الآخرين....		
١١	أود عدم تحمل مسئوليات كبيرة نحو الآخرين		
١٢	أشك في مقدرتي علي أن أكون قائداً ماهراً............		
١٣	لا مبرر مطلقاً لإعلان العصيان علي أية حكومة		
١٤	أعتقد أنني دائماً قائداً في مجموعة أصدقائي.........		
١٥	يجب علي كل مواطن أن يهتم بالشئون القومية ، حتي إذا كان هذا يعني التخلي عن بعض المصالح الشخصية		
١٦	أتصرف بجبن في بعض الأحيان		
١٧	لاينبغي أن يدفع للناس ضرائب للمدارس إذا لم يكن لديها أطفال		
١٨	أشعر بالحرج إذا وجدت مع أناس لا أعرفهم جيداً		
١٩	عندما يتخذ المجتمع قراراً فإنه يجب علي الفرد أن يساهم في تنفيذه حتي لو كان ضده		

م	العبـــارة	نعم	لا
٢٠	أود أن أدفع من مـالي الخاص لأصحح خطأ علي الرغم من أنني لم أكن المسئول عنه في المقام الأول		
٢١	يشكو المدرسـون من قلة أجـورهم ، لكن يبـدو لي أنهم يحصلون علي مايستحقونه		
٢٢	عندمـا أكون في جمـاعـة من الناس فـإنني عـادة أتولي مهمة تقديم الناس بعضهم لبعض		
٢٣	أجيد الحديث أفضل من الإنصات		
٢٤	أفضل أن يكرهني الناس بدلاً من أن يحتقروني.....		
٢٥	أميل إلي وصف نفسي بإنني شخصية قوية..........		
٢٦	ينبغي أن نقلل من إستغلالنا للبترول بغرض ترك رصيد ضخم للأجيال التالية في الخمسين أو المائة سنة القادمة		
٢٧	أكره أن أضطر للحديث أمام مجموعة من الناس ..		
٢٨	ينبغي أن أعترف أنني متحدث لطيف لبق		
٢٩	ينبـغي أن ندع البـلاد العربيـة تخـرج من مـحنتـهـا وعليها أن نتقبل أعمالها		
٣٠	يجب أن أعترف أنني أحـاول معرفـة مايفكر فـيـه الآخرون قبل أن أتخذ موقفاً		
٣١	عندمـا ترتفع الأسـعـار لايمكن أن نلوم شـخـصـاً يشتري كل مايريده مادام دخله مناسب		
٣٢	يمكنني أن أقـول بأمـانه أنني لا أتهـرب من دفع الضـرائب لأنني أعـتـقـد أن هذا واجب مـقـابل مـا يقدمه لي المجتمع		
٣٣	أجد من الصـعب علي أن أركـز ذهني في عـمل أو مهمة		
٣٤	لم أعش الحياة الطبيعية الحقيقية...................		
٣٥	أثابر أحيـاناً علي القيـام بعمل مـا إلي أن يفقد		

م	العبــــــارة	نعم	لا
	الآخرون صبرهم معي..		
٣٦	من السهل أن أهزم في مناقشة....................................		
٣٧	بالتأكيد تنقضي الثقة في النفس		
٣٨	أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد أكثر مما يحدث للآخرين		
٣٩	غالباً ما ألاحظ أن يدي ترتجفان عندما أحاول أن أقوم بعمل ما		
٤٠	أحب الصيد كثيراً جداً		
٤١	كثيراً ما أعترض والداي علي نوع الأشخاص الذين أرافقهم		
٤٢	أود الإنتماء إلي أندية وهيئات عديدة		
٤٣	لاأهتم مطلقاً بمظهري		
٤٤	أعتقد أن هناك شياطين وجحيماً في الحياة الأخري		
٤٥	لا ألوم أي أي شخص يحاول أن يحصل لنفسه علي ما يمكن أن تقع عليه يداه في هذا العالم		
٤٦	أحياناً في الإنتخابات أعطي صورتي لأشخاص لا أعرف عنهم إلا القليل..................................		
٤٧	عندما أكون وسط مجموعة من الناس أجد صعوبة في التفكير في الموضوعات المناسبة للحديث........		
٤٨	غالباً ما ينقذني شيء ما مثير عندما أشعر بالإنقباض		
٤٩	عندما أغادر المنزل يعتريني الضيق أو الشك في أن أكون قد تركت الباب مغلقاً أو النوافذ مفتوحة...		
٥٠	كنت أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام الفصل في المدرسة..		
٥١	غالباً ما أتوقف وأفكر قبل أن أعمل حتي في		

م	العبـــــارة	نعم	لا
	الأمور التافهة		
٥٢	أجد صعوبة في التركيز العقلي أكثر مما يجده الآخرون		
٥٣	أحياناً ما أتحاشي شخصاً لأنني أخشي أن أفعل أو أقول شيئاً أندم عليه فيما بعد		
٥٤	المستقبل غامض جداً لدرجة تجعل من العبث أن يقوم الشخص برسم خطط هامة..........................		
٥٥	كثيراً ما لعبت كرة القدم في المدرسة عندما كنت صغيراً		
٥٦	لدي أراء سياسية متطرفة..............................		
٥٧	يقوم الأنبياء والرسل بالمعجزات		
٥٨	لايحمر وجهي من الخجل................................		
٥٩	عدد كبير من الناس مذنبون بسبب الإتصال الجنسي المشين..		
٦٠	الشخص الذي تعلقت به أشد التعلق والذي أحببته أشد الحب كان إمرأة (أم ، أخت ، عمه ، أو أي إمرأة أخري)		

القياسات الفسيولوجية

والجدول التالي يوضح القياسات الفسيولوجية قيد البحث وحده قياسها وكذلك الهدف منها :

١- صدق المقياس :

تم تطبيق المقياس علي عينه قوامها (٦٠) لاعب ، ثم قام الباحث بترتيب درجات الأفراد ترتيباً تنازلياً تبعاً لدرجاتهم علي المقياس ، وتم حساب قيمة (ت) بين درجات الأرباعي الأعلي والأرباعي الأدني،والجدول (٨) التالي يوضح قيمة (ت) .

جدول (٧)

حساب قيمة (ت) بين الأرباعي الأعلي والأرباعي الأدني ن = ١٥

الأرباعي الأعلي		الأرباعي الأدني		قيمة ت	مستوي الدلالة
م ١	ع١	م٢	ع٢		
٤٨.٩٠	٥.٢٢	٣٥.٤٠	٤.٢٩	٧.٤٦	دال عند ٠.٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠١)= ٢,٧٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله عند مستوي ٠,٠١ مما يدل علي أن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين الأفراد ذوي الدرجات العاليه والذين يتسمون بالسيطرة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة وهم الذين لايميلون إلي السيطرة .

٢- ثبات المقياس :

وبإعادة التطبيق علي نفس العينة السابقة وبفاضل زمني قدره (١٥) يوماً ثم إيجاد معامل الإرتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني فكانت قيمة (ر) = ٠,٧٩ وهي قيمة دال عند مستوي ٠,٠١ مما يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عاليه .

القياسات الفسيولوجية :

والجدول التالي يوضح القياسات الفسيولوجيه قيد الدراسة ووحدة قياسها وكذلك الهدف منها :

جدول (٨)

القياسات الفسيولوجية ووحدات قياسها والهدف من القياس

نوع القياس	وحدة القياس	الهدف من القياس
• معدل ضربات القلب	عدد النبضات فى الدقيقه	كفائه الجهاز الدورى
• ضغط الدم الأنقباضى	جهاز قياس ضغط الدم	كفائه الجهاز الدورى
• ضغط الدم الأنبساطى	جهاز قياس ضغط الدم	كفائه الجهاز الدورى
• الكفاءة البدنيه	إختبار الخطو لهارفارد	كفائه الجهاز التنفسى

وفيما يلي سوف يتناول الباحث هذه القياسات بالتفصيل :

أ- معدل ضربات القلب : *Heart Rate*

ويراعي في ذلك القياس أن يجلس اللاعب علي المقعد لمدة لاتقل عن عشر دقائق وهو في راحة كاملة وقبل أن يمارس أي نشاط رياضي ، ثم تبدأ عملية القياس بإستخدام الضغط الخفيف لأصابع اليد فوق الشريان السباتي و تحت الرقبه ، وقد تم أخذ قياس النبض في الراحه بهذه الطريقة ثلاث مرات ثم أخذ المتوسط في الدقيقة ،وللتعرف علي أماكن أخذ القياس سوف يوضحها مرفق (٩) .

ب- ضغط الدم : *Blood Pressure*

وقد تم القياس بإستخدام ضغط الدم الزئبقي والسماعة الطبية متبعاً الخطوات التاليه :

١- يتم قياس ضغط الدم من وضع الجلوس علي مقعد والذراع الأيسر ممتد علي منضده يلف كيس المطاط حول الذراع .

٢- يتم نفخ الهواء في الوقت الذي نضع فيه السماعة الطبيه علي الشريان أسفل كيس المطاط .

٣- يستمر في النفخ فيتحرك المؤشر إلي اللحظة التي ينقطع فيها سماع الصوت الدال علي سريان الدم في الشريان الكعبري ، بعد ذلك يبدأ في تخفيف الضغط تدريجياً إلي أن يبدأ صوت النبض في الظهور .

٤- يتم تسجيل النبض عند اللحظة عند اللحظة التي يسمع فيها صوت النبض وهذا يشير إلي ضغط الدم الإنقباضي في شريان الذراع .

٥- يستمر في تخفيف الضغط في الكيس تدريجياً إلي اللحظة التي يقل فيها صوت النبض المسموع وقبل إختفاؤه مباشرة ،وهذا يشير إلي ضغط الدم الإنبساطي (٢:١٢٧) .

جـ - إختبار الخطو لهارفارد : *Step Test*

طريقة آداء الاختيار وكيفية التسجيل   مرفق (١٠)

١- قبل إجزاء الأختبار يسجل النبض في وضع الهدوء من الجلوس وبعد أن يتم الإحماء خاصة للأطراف السفلي .

٢- يستعد اللاعب لصعود السلم وهبوطه بمعدل ٣٠مرة / ق علي أن يصعد السلم بالقدم اليمني تليها اليسري ثم ينزل باليمني وتليها اليسري أيضاً.

٣- يعطي اللاعب عدة محاولات لمعرفة الطريقة الصحيحة للآداء .

٤- يجب أن يكون ضبط العدة عن طريق جهاز (المترونوم) ويمكن التحكم في سرعته حسب الإختبار .

٥- يستمر المختبر في اداء لمده (٤) دقائق وهو الزمن المحدد للإختبار بالنسبة لعينة الدراسة الحالية أو إلي أن يعجز عن اداء وفي هذه الحالة يسجل له الزمن الذي قطعه في اداء علي أن لاتتوقف الساعة حتي يحسب له النبض في فترة حالة الشفاء من وضع الجلوس .

٦- يتم حساب النبض بعد الدقيقة الأولي من الراحة وفي خلال الـ ٣٠ ثانية الأولي من كل من الدقـائق ٤،٣،٢ (ض ١، ض٢ ، ض٣) وللحصـول علي دليل الكفاءة البدنية لإختبار هارفارد يمكن حسابها بالمعادلة التالية :

$$\text{هـ/ س} = \frac{\text{ت} \times ١٠٠}{٢(\text{ض١+ض٢+ض٣})}$$

حيث أن ت = الزمن الذي إستغرقه الفرد في اداء

ض١ ، ض٢ ،ض٣ النبض لمدة(٣٠) ثانية في الدقائق ٤،٣،٢ من الراحة (٣٥:٨٠) .

وفيما يلي سوف يوضح الباحث المعاملات العلمية للإختبارات الوظيفية :

١- الصدق :

وقد قام الباحث بإستخدام صدق التمايز ،وذلك عن طريق تطبيق هذه الإختبارات علي مجموعتين قوام كل منها (٢٠) فرداً الأولي تمارس اللعبه وهي نفس عينة الدراسة الإستطلاعية وذلك لأنها تجيد مهارات كرة اليد وتمارس اللاعبة بالفعل ، أما المجموعة الأخري فهي لم تمارس اللاعبة من قبل وهي عينة مختارة من طلبة المرحلة الثانوية بطريقة عشوائية والجدول التالي يوضح مدي تحقق الصدق للإختبارات بهذه الطريقة .

جدول (٩)

مدي تحقق الصدق للإختبارات الوظيفية المختارة

بطريقة المجموعتين ن =٢٠

م	الأختبارات	اللاعبين		غير اللاعبين		قيمة (ت)
		م١	ع١	م٢	ع٢	
١	النبض في الراحة	٧٠,٨٠	٢,٣٠	٧٧,٢٠	٣,١٧	٧,١١
٢	ضغط الدم الإنقباضى	١١٤,٢٥	٦,٢٣	١٢٢,٠٩	٨,١٤	٣,٣٢
٣	ضغط الدم الإنبساطى	٧٤,٢٠	٥,٦٠	٨٠,٤٩	٧,٧١	٢,٨٩
٤	الكفاءة البدنية	٨٢,١٩	٨,٢٠	٦٦,٣٩	٦,٤٢	٦,٦٢

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠١) = ٢,٧١ .

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة عند مستوي ٠,٠١ بين متوسطي كل من مجموعتي اللاعبين وغير اللاعبين مما يوكد أن هذه الإختبارات لديها القدرة علي التمييز وهذا مما يؤكد صدقها .

٢- الثبات :

ولإيجاد ثبات الإختبارات الوظيفية إستخدام الباحث إعادة تطبيق الإختبارات ، حيث قام بإعادة التطبيق مرة أخري علي عينة اللاعبين السابقة والتي استخدمت لإيجاد صدق الإختبارات الوظيفية (٢٠) لاعباً وذلك بفاصل زمني قدره أسبوع واحد ثم قام الباحث بإيجاد معامل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني .

جدول (١٠)

ثبات الإختبارات الوظيفية

م	الإختبارات	قيمة ر	مستوى الدلالة عند ٠,٠١	
١	النبض فى الراحة	٠,٨٢	دال	
٢	ضغط الدم الإنقباضى	٠,٧٩	"	
٣	ضغط الدم الإنبساطى	٠,٨١	"	
٤	الكفاءة البدنية	٠,٨٥	"	

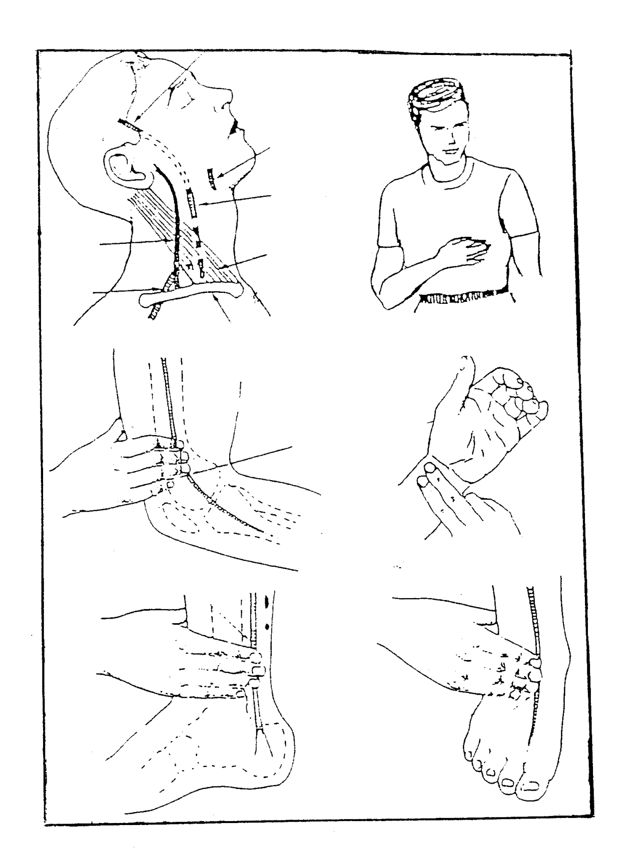
قيمة ر مستوي (٠,١) = ٠٥٤

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط دال عند مستوي معنوية ٠,٠١ وبدرجة ثقة ٠,٩٩ وهذا يدل علي أن هناك درجة ثبات عالية للإختبارات الوظيفية قيد الدراسة .

بعض مواضع

قياس النبض في القياسات

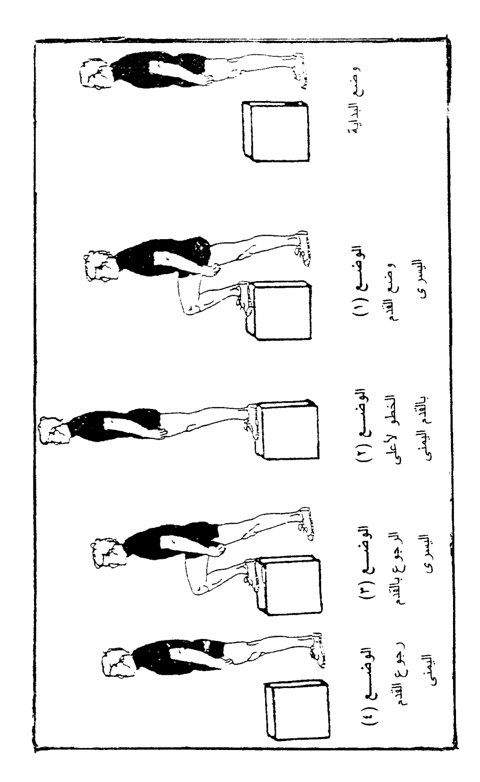
الفسيولوجية المطبقة



بعض مواضع قياس النبض

طريقة أداء

إختبار الخطو لهافارد المستخدم لقياس الكفاءة البدنية



بطاقة تسجيل البيانات لإختبار الخطو لهارفارد

النادي /

الأسم اللاعب: ---------------------- تاريخ الميلاد / /

السن: ---------------- الطول ( ) سم الوزن ( ) كجم.

النادي ---------------- المركز في اللعبة ----------------------

- **معدل النبض قبل أداء الخطو (في الراحة) ---------- (نبضه)/د**
- **معدل النبض بعد أداء الخطو ---------------------- (نبضه)/د**
- **معدل النبض في حالة الراحة التامه ---------------- (نبضه)/د**
- **قياس ضغط الدم**
- **الانقباض ------------ ( )**
- **الأنبساط ------------ ( )**
- **الكفاءة البدنيه**

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية علي عينة قوامها (٦٠) لاعباً تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث وهي عينة مختاره من نفس العينة والتي استبعدها الباحث نظراً لإجراء المعاملات العلمية عليها لإختبار مركز التحكم وتم تطبيق أدوات البحث عليهم في الفترة من ٢/٢١ إلي ١٩٩٥/٣/٦ .

وقد أستهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

١- التعرف علي مدي صلاحية أماكن تطبيق الاختبارات .

٢- التعرف علي مدي توافر الأدوات بالأندية المختارة والتأكد من سلامتها .

٣- تدريب المساعدين علي كيفية طرق القياس وكذلك تدوين النتائج .

٤- التعرف علي مدي مناسبة الإختبارات المستخدمة لعينة البحث .

٥- التأكد من فهم عينة البحث للتعليمات الخاصة بالإختبارات المستخدمة.

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن الأتي :

١- مناسبة الأدوات المستخدمة للتطبيق علي عينة الدراسة .

٢- صلاحية الأماكن المخصصه لإجراء الإختبارات بالأندية المذكورة .

٣- حاجة بعض الإختبارات لأكثر من مساعد للتسجيل .

٤- وجود نقص في بعض الأدوات وخاصة في أندية المراكز .

خطوات تنفيذ الدراسة الأساسية :

بدأت الخطوات التنفيذية للدراسة الأساسية بعد التحقق من صدق وثبات الأدوات الخاصة بجمع البيانات حيث أتبع الباحث الخطوات التالية :

١- جمع الباحث أفراد العينة بكل نادي وقم بعرض موضوع البحث عليهم مع إحاطتهم علماً بالهدف من إجراء الدراسة وذلك لزيادة دافعيتهم وضمان جدية إشتراكهم في اداء .

٢- تم إعداد مكان تطبيق الإختبارات بحيث يتناسب مع عدد الأفراد وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في القياس وتوفير الأعداد المناسبة منها ومراعاه الشروط الفنية فيها وذلك لضمان الحصول علي نتائج دقيقة كما تم أيضاً إعداد البطاقات الخاصة بتسجيل نتائج الاختبارات .

٣- قام الباحث بالإستعانة بالمساعدين الذين اشتركوا في الدراسة الاستطلاعية نظراً لخبرتهم بعملية القياس ودقة التسجيل .

٤- رأي الباحث أن يكون ترتيب الاختبارات المستخدمة في التطبيق علي النحو التالي .

- تطبيق الاختبارات الخاصة بالقياسات النفسية أولاً حتي يكون اللاعبين علي إستعداد ذهني يتيح لهم إستيعاب هذه الإختبارات .

-تطبيق الاختبارات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية كالتالي :

- قياس النبض في الراحة .
- قياس ضغط الدم في الراحة .
- قياس الكفاءة البدنية .

وقد تم تسجيل نتائج هذه الاختبارات بإستماره خاصة لكل نادي مرفق (١١) كما راعي الباحث وجود فترة راحة بين القياسات النفسية والفسيولوجية لضمان استرخاء اللاعبين قبل القياسات الفسيولوجية خاصة النبض وضغط الدم .

٥- قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٣/١٦ إلي ١٩٩٥/ ٤/٢١ علي النحو التالي :

- نادي الشبان المسيحية بالأقصر في ١٩٩٥/٣/١٦
- نادي الأقصر الرياضي في ١٩٩٥/٣/١٧
- نادي الشبان المسلمين بقنا في ١٩٩٥/٣/١٩
- مركز شباب قنا في ١٩٩٥/٣/٢٠
- مركز شباب علوان بأسيوط في ١٩٩٥/٤/٥
- الشبان المسيحية بأسيوط في ١٩٩٥/٤/٧
- الشبان المسلمين بأسيوط في ١٩٩٥/٤/١٣
- نادي أسيوط الرياضي في ١٩٩٥/٤/٢١

٦- تم التطبيق في الأوقات المحددة للوحدات التدريبية بالأتفاق مع مدربي الفرق وذلك ليكون اللاعب في قمة نشاطه ،كما تجنب الباحث التطبيق بعد إنتهاء الوحدة التدريبية كل لايكون اللاعب مجهداً بعد التدريب مما يجعله غير قادر علي تأدية الاختبارات بجدية ونشاط هذا بالإضافة إلي أن هناك بعض القياسات الفسيولوجية يتطلب قياسها أثناء الراحة كالنبض وضغط الدم .

٧- ثم قام الباحث بتفريغ نتائج هذه الاختبارات وجدولتها وذلك لإخضاعها للمعالجة الإحصائية .

المعالجة الإحصائية لنتائج البحث :

إستعان الباحث بالحاسب الآلي في تحليل نتائج البحث مستخدماً في ذلك :

- معامل الإرتباط .
- إختبارات « ت» .
- معامل الإلتواء .



الفصل الثامن

عرض نتائج الدراسة التطبيقية

في

مجال كرة اليد وتفسيرها

- علاقة مركز التحكم بالمتغيرات السيكولوجية والمتمثلة في كل من:
  * القلق
  * السيطرة
- علاقة مركز التحكم بالمتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في كل من :
  * معدل النبض
  * ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي
  * الكفاءة البدنية
- الاستنتاجات والتوصيات



عرض نتائج الدراسة التطبيقية في مجال كرة اليد وتفسيرها

نتائج الدراسة :

قبل أن نتناول عرض النتائج سوف نقدم فيما يلي وصفاً موجزاً لدرجات أفراد العينة في الإختبارات قيد البحث ، جدول (١١)

جدول (١١)

حدود ومواصفات درجات أفراد العينة في الإختبارات قيد الدراسة

الإختبار	أعلى درجة	أدنى درجة	المجموع الكلي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
مركز التحكم	٧٦	٤٢	٦٧٩٠	٥٦,٥٨	٧,٣٩
القلق	١١٤	٢٩	٨٠٨١	٦٧,٣٥	٢٠,٦٢
السيطرة	٥٤	١٧	٤٣٩٩	٣٦,٦٦	١٠,٩٥
معدل النبض	٩٤	٥٨	٨٦٨٩	٧٢,٤١	١٠,٤٠
ضغط الدم الإنقباضى	١٣٠	١٠٠	١٣٢٧٥	١١٤,٣٨	٧,٩١
ضغط الدم الإنبساطى	٨٥	٦٠	٨٥٩٥	٧١,٦٣	٧.٥٤
الكفاءة البدنية	١٠٢	٤٦	٩٠٤٥	٧٥,٣٨	١٦,٤٣

وسوف يتم عرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

١- علاقة مركز التحكم بالمتغيرات السيكولوجية والمتمثلة في :

- القلق
- السيطرة

٢- علاقة مركز التحكم بالمتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في :

- معدل النبض .
- ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي .
- الكفاءة البدنية.

والجداول (١٢) ، (١٣) ،(١٤) توضح نتائج البحث علي النحو التالي :

-

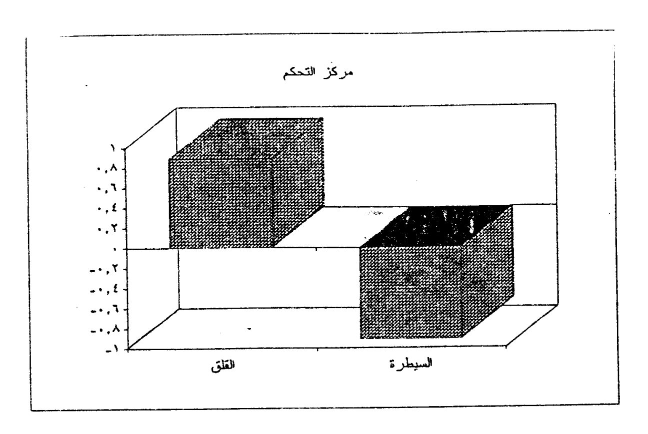
جدول (١٢)

العلاقة بين مركز التحكم والمتغيرات السيكولوجية

المتغير	مركز التحكم	مستوي الدلالة	الدلالة الأحصائية
	قيمة (ر)		
القلق	٠.٨٩	٠.٠١	دال
السيطرة	-٠.٩١		دال

قيمة ر عند مستوي ٠.٠١ =٠,٢٤١ .

يتضح من الجدول السابق وجود إرتباط موجب دال بين مركز التحكم والقلق بينما يوجد إرتباط سالب دال بين مركز التحكم والسيطرة ،والشكل التالي يوضح هذه العلاقة .



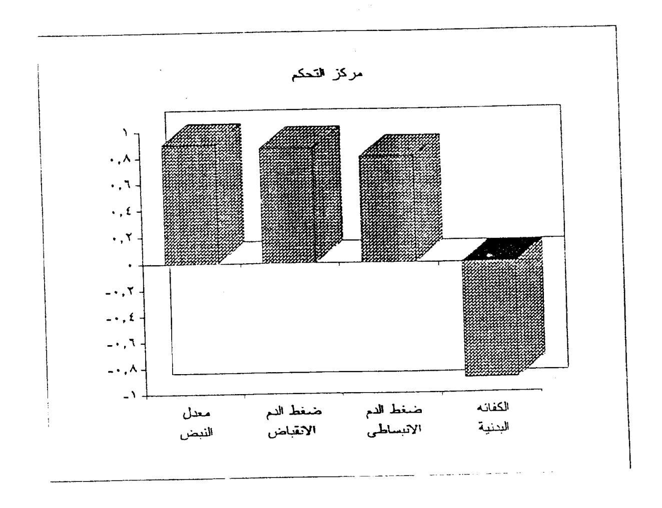
شكل رقم (١)
علاقة مركز التحكم بالمتغيرات السيكولوجية (القلق ، السيطرة)

جدول (١٢)
العلاقة بين مركز التحكم والمتغيرات الفسيولوجية

المتغيرات الفسيولوجية	مركز التحكم	مستوي الدلالة	الدلالة الأحصائية
	قيمة (ر)		
معدل النبض	٠,٩٠	٠,٠١	دال
ضغط الدم الإنقباضي	٠,٨٧		دال
ضغط الدم الإنبساطي	٠,٨٠		دال
الكفاءة البدنية	-٠,٨٩		دال

قيمة ر عند مستوي ٠,٠١ = ٠,٢٤١

يتضح من الجدول السابق وجود إرتباط موجب دال بين مركز التحكم وبين معدل النبض وضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي بينما وجد إرتباط سالب دال بينه وبين الكفاءة البدنية والشكل التالي يوضح هذه العلاقة .



شكل رقم (٢)
علاقة مركز التحكم بالمتغيرات الفسيولوجية

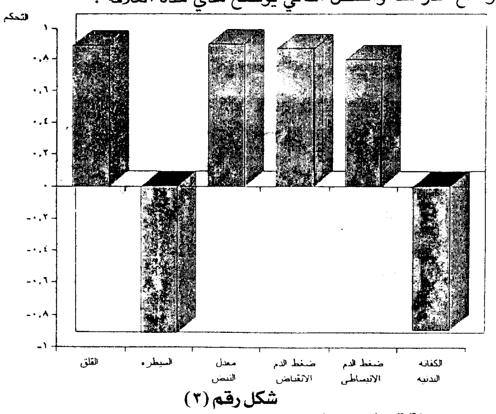
جدول (١٤)

علاقة مركز التحكم بالمتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية

المتغيـــــــــر	مركز التحكم	مستوي الدلالة	الدلالة الأحصائية
	قيمة (ر)		
القلق	٠,٨٩		دال
السيطرة	٠,٩١-		دال
معدل النبض	٠,٩٠	٠.٠١	دال
ضغط الدم الإنقباضي	٠,٨٧		دال
ضغط الدم الإنبساطي	٠,٨٠		دال
الكفاءة البدنية	٠,٨٩-		دال

قيمة ر عند مستوي ٠,٠١ = ٠,٢٤١

يتضح من الجدول السابق وجود إرتباط دال بين مركز التحكم والمتغيرات موضع الدراسة والشكل التالي يوضح مدي هذه العلاقة .



شكل رقم (٢)

علاقة مركز التحكم بالمتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية

أولاً : يتضح من نتائج الدراسة جدول (١٢) مايلي:

١- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة أحصائياً بين مركز التحكم والقلق وهذه العلاقة تعني أنه كلما إنخفضت الدرجة علي إختبار مركز التحكم كلما إنخفضت الدرجة علي مقياس القلق بمعني أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي (الأقل درجات في إختبار مركز التحكم ذو مستوي قلق منخفض وهم الأقل درجات في مقياس القلق ،وكذلك اللاعبين ذوي التحكم الخارجي (الأعلي درجات في إختبار مركز التحكم ذو مستوي قلق مرتفع وهم الأعلي درجات في مقياس القلق ،وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها العديد من الباحثين والتي تشير إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتسمون بمستوي منخفض من القلق مقارنة بالأفراد ذوي التحكم الخارجي والذين يتسمون بمستوي مرتفع من القلق ، فقد أظهرت دراسة كل من هونتراس، سكارف *Hountras and Scarf* عام (١٩٧٠) أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي يتسمون بمستوي مرتفع من القلق عن الأفراد ذوي التحكم الداخلي.

كما أظهرت دراسة « ليفكورت » *Lefcourt* (١٩٧٢) أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي يتسمون دائماً بالقلق المرتفع (٦٧)،وأشارت دراسة « هول» *Hall* (١٩٨٠) إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أقل في سمه القلق عن الأفراد ذوي التحكم الخارجي (٥٨) ، كما أوضحت دراسة « سشويل » *Schuele* (١٩٨٠) أيضاً أن هناك إرتباط دال بين مركز التحكم وحالة القلق، فعندما ينزع مركز التحكم إلي الوجهه الخارجية فإن مستوي القلق يتزايد (٩٠).

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة أيضاً مع ما توصل إليه « لوسك » *Lusk* بجامعة ميتشجان حيث ذكر أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي أعلي في قلق

الأمتحان عن الأفراد ذوي التحكم الداخلي ، كما تتفق هذه النتيجة التي توصل إليها الباحث مع مذكره « مورتلارو » *Mortellaro* (١٩٩٣) أن ذوي التحكم الخارجي عموماً يتسمون بمستوي مرتفع من القلق (٧:٧٨).

ونحن نحلل هذه النتيجة التي توصل إليها وهي أن ذوي التحكم الداخلي يتسمون بمستوي منخفض من القلق عن الأفراد ذوي التحكم الخارجي ،إلي الإرتباط الوثيق بين مركز التحكم والشخصية لذا فإن الأفراد ذوي التحكم الداخلي لديهم قوة التوقع تجاه الأحداث بحيث يدركونها إدراكاً حسياً إيجابياً أو إدراكاً سلبياً بإعتبار ذلك جوهر مميز لتصرفاتهم الشخصية فمن الطبيعي **كلما زاد التوقع لدي الفرد تجاه أي حدث مستقبلي كلما إنخفضت حدة القلق لديه ، خاصة وأن هناك العديد من الإبحاث أشارت إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يحققون مستويات أفضل في الإنجاز في مختلف المجالات بما فيها المجال الرياضي هذا بالإضافة الثقة الزائدة في النفس وهذا ما أكدته العديد من الدراسات أيضاً فعلي سبيل المثال نجد أن اللاعبين الذين لديهم مهارات حركية عالية مع مستوي جيد من اللياقة البدنية بالإضافة إلي ثقتهم في أنفسهم ، كل هذا يزيد من وقعهم للإنجاز الرياضي المتمثل في الفوز أو تحقيق مستويات رقمية عالية ، كما يزيد أيضاً من توقعهم لمجريات الأمور داخل إطار المسابقة مما يترتب علي ذلك إنخفاض حده القلق لديهم .وكما ذكر الباحث سالفاً أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي لديهم قوة التوقع وهذا في ضوء سلوكهم الشخصي سواء كان توقعاً إيجابياً والي يستند إلي القدرة علي الإنجاز والثقة في النفس** ، أو كان هذا التوقع سلبياً يستند إلي نقص هذه القدرات ، لذلك نجد أن هذه الأفراد يسيطر عليهم التحكم الشخصي ،وهذا لاينكر أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي لديهم القدرة علي التوقع أيضاً ولكن غير راجع لسلوكهم الشخصي بل يكون مستنداً إلي أسباب أخري مثل الخط أو الصدفه ، فعندما يتوقع الفرد أي حدث مستقبلي معتمداً في توقعه علي مثل هذه الأسباب ينتابه

الكثير من القلق ،وهذا بالتالي يؤكد النتيجة التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة ألا وهي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أقل في مستوي القلق عن الأفراد ذوي التحكم الخارجي .

- كما يتضح من نتائج الدراسة ومن الجدول السابق أيضاً ما يلي :-

٢- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم والسيطرة أي أنه إرتباط عكسي بمعني إنه كلما إنخفضت درجات اللاعبين في مركز التحكم كلما إرتفعت درجاتهم في مقياس السيطرة والعكس فكلما إرتفعت درجات اللاعبين في مركز التحكم كلما أنخفضت درجاتهم في مقياس السيطرة ،وهذا يشير إلي أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي وهم الأقل درجات في مركز التحكم أكثر ميلاً للسيطرة عن أقرانهم من ذوي التحكم الخارجي وهو الأعلي درجات في مركز التحكم **وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها العديد من الباحثين والتي تشير إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر ميلاً للسيطرة وأفضل في إستخدام الإساليب القيادية ،وهذا ما توصل إليه « روتر» *Rotter* أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي** يتميزون ببعض السمات الشخصية كالإقدام والجرأة كما أنهم لديهم القدرة علي خلق إنطباع إيجاب لدي الآخرين من ثم يمكن التأثير عليهم بالإقناع بالإضافة بالإضافة إلي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر تفاعلاً مع الجماعات بينما يري « روتر» *Rotter* أن الأفراد ذوي التحكم الخارجي ،أقل ثقة بالنفس وتنقصهم الجرأة ، كما أنهم أكثر مجاراه ومسايره لآخرين ومن ثم يمكن التأثير عليهم بسهولة .

كما يذكر « جو » *Geo* (١٩٧١) أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتسمون بالتأثير المرتفع في البيئة التي يعيشون فيها ،هذا بالإضافة إلي ثقتهم العالية بأنفسهم .

وأشار «ستريكلاند» *Strikland* (١٩٧٧) أن ذوي التحكم الداخلي أكثر ذكاءاً ونجاحاً وبالتالي فهي أقل مسايره للآخرين ، كما يؤيدون الأعمال السياسية التي تؤكد علي المسئولية الشخصية (٢:٨٥).

كما ذكر « علي توفيق » (١٩٨٩) في تلخيصه للسمات المميزه لذوي التحكم الداخلي والخارجي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي لديهم قدره مرتفعه في التأثير علي الآخرين هذا بالإضافة إلي أنهم يميلون لإستخدام الأساليب القيادية بطريقة أفضل ، بينما الأفراد ذوي التحكم الخارجي أكثر مجاراه ومسايره للآخرين مع إفتقارهم للثقة بالنفس .

كما تتفق أيضاً النتيجة التي توصل إليها الباحث مع ما توصل إليه «ليفكورت» ، «كاتز» *Lefcourt and Katz* (١٩٩١) أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي لديهم إحساس عظيم بالسيادة والسيطرة وكذلك لديهم المقدره في إنجاز المهام وتحمل المسئولية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة التي تم التوصل إليها ألا وهي أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي أكثر ميلاً للسيطرة من اللاعبين ذوي التحكم الخارجي إلي التداخل والإندماج بين السمات المميزة للأفراد ذوي السيطرة وبين السمات المميزة للأفراد ذوي التحكم الداخلي ، وكذلك بين سمات الأفراد الذين لايميلون للسيطرة وبين سمات الأفراد ذوي التحكم الخارجي وليس ذلك فحسب بل يجد الباحث أن هناك سمات مشتركة بين الأفراد من ذوي السيطرة والأفراد ذوي التحكم الداخلي .

فعلي سبيل المثال وضع « هاريسون» بعض التعريفات للشخص المسيطر وهي تعتبر بمثابة سمات مميزة لشخص المسيطر ،ومن هذه السمات مايلي:

- يكون الشخص المسيطر قادراً علي التأثير في الآخرين .
- لديه شعور قوي بأنه واثق من نفسه .
- لديه القدرة علي التحكم وإستخدام أساليب القيادة .

وبالنظر إلي السمات السابقة للشخص المسيطر نجد أنها من أهم سمات الأفراد ذوي التحكم الداخلي والتي إتفق عليها الباحثين من خلال ما توصلوا إليه من نتائج لأبحاثهم ،والتي قام الباحث بسردها سالفاً في التعليق علي نتيجة العلاقة بين مركز التحكم والسيطرة ،أما بالنسبة للسمات المشتركة بين الأفراد الذين لايميلون للسيطرة وبين الأفراد ذوي التحكم الخارجي فنجد أنها علي النقيض من السمات المشتركة بين الأفراد المسيطرين وذوي التحكم الداخلي ،وهذا يؤكد النتيجة التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة ألا وهي أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر ميلا للسيطرة من الأفراد ذوي التحكم الخارجي.

وتعقيباً علي ماتوصل إليه الباحث من نتائج في ضوء علاقة مركز التحكم ببعض المتغيرات السيكولوجية والمتمثلة في القلق والسيطرة ، فالباحث يري أيضاً أن هذه النتائج لابد وإنها ترجع إلي أساليب التنشئة الإجتماعية داخل الأسرة ، فالطفل الذي ينشأ في أسرة سوية تتيح له قدراً أكبر من الحرية لإدارة شئون حياته وطريقة معيشته وكذلك توجيه سلوكه الشخصي فإنه بالتالي يمكنه الإعتماد علي نفسه وتحمل المسئولية كما ينمو لديه الشعور بالثقة في نفسه مما يجعله قادراً علي إتخاذ قراراته بنفسه الأمر الذي يزيد لديه الإحساس بقيمته بين أفراد أسرته وزملائه وكذلك شعوره بالإنتماء ومدي حب ورغبه الآخرين فيه ،فالفرد الذي يقدر قيمة الإنتماء من المتوقع أن يكون أفضل في إستخدام أساليب القيادة مستقبلاً كما أن حب ورغبة الآخرين فيه تؤدي بالتالي إلي حسن توافقه الشخصي والاجتماعي وتكيفه النفسي الأمر الذي يقلل من حده القلق لديه ، **أما الطفل الذي ينشأ في أسرة مضطربة وغير سوية الأمر الذي يعرض الطفل لأساليب تنشئة اجتماعية تجعله يتسم بسمات نفسيه غير مرغوب فيها مثل الإتكالية ضعف الأنا وعدم تحمل المسئولية وعدم الثقة بالنفس مما تجعله خاضعاً**

للآخرين ومحاولة مسايرتهم الأمر الذي يجعل الطفل مستقبلا مستسلما للظروف الخارجية وتأثير نفوذ الآخرين هي التي تتحكم في سلوكه وتصرفاته ،وهذا يؤدي بدوره إلي سوء التوافق أو عدم التكيف النفسي الأمر الذي يزيد من حده القلق لديه .

وإستنتاجاً لما سبق يري الباحث أن لإساليب التنشئة الاجتماعية سواء داخل الأسرة أ المدرسة إذا وظفت إيجابياً يكون لها دوراً فعالاً في الإرتقاء بالعديد من السمات النفسية المرغوب فيها ،والتي بدورها تدفع بعضو فعال إلي المجتمع ليرتقي ويسمو به .

ثانياً : يتضح من نتائج الدراسة جدول (١٣) مايلي :-

١- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين مركز التحكم وكل من معدل النبض وضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ،وهذا يعني أنه كلما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم داخلي) كلما إنخفض معدل النبض وكذلك إنخفض ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ،وأيضاً فكلما زادت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم خارجي) يتبعه بالتالي إرتفاع في معدل النبض وضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي .

٢- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم والكفاءة البدنية وهذا يعني إنه كلما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم داخلي) كلما إرتفعت درجة الكفائة البدنية المسجلة من خلال إختبار هارفارد والعكس فكلما إرتفعت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم خارجي) كلما إنخفضت الدرجة المسجلة للكفاءة البدنية.

ولكي يعلل الباحث نتائج هذا الجدول ويبرهن علي ما إتضح به من علاقات لابد من تحليل ثلاث محاور أساسية وكذلك دراسة الآثار المتداخلة لذه المحاور .

المحور الأول علاقة مركز التحكم بالإنجاز الرياضي .

المحور الثاني : علاقة مركز التحكم بفترة الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي.

المحور الثالث : التغيرات الوظيفية المصاحبة للممارسة النشاط الر، ضي .

أولاً علاقة مركز التحكم بالإنجاز الرياضي

لقد أثبتت معظم الأبحاث التي درست العلاقة بين مركز التحكم والإنجاز في المجال الرياضي **أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أفضل بكثير من ذوي التحكم الخارجي في الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية ، فعلي سبيل المثال - لا الحصر - أوضحت دراسة « مارتنز » *Martens* (١٩٧١) أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أفضل في الأداء الحركي من الأفراد ذوي التحكم الخارجي .**

– كما أكد ذلك « أنشيل » *Anshel* (١٩٧٩) أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أفضل في مستوي الأداء الحركي من الأفراد ذوي التحكم الخارجي عند التعرض إلي التغذية الراجعة الإيجابية .

– وأوضحت دراسة س موري» *Moore* عام (١٩٨١) أن اللاعبات ذوات التحكم الداخلي أكثر إنجازاً في المهارة الرياضية من ذوات التحكم الخارجي .

– كما إتضح من دراسة سالم حسن سالم عام ١٩٨٥ أن المتسابقين ذوي التحكم الداخلي أفضل في المستوي الرقمي من ذوي التحكم الخارجي في ألعاب القوي .

هذا بالإضافة إلي ما أوضحته « مكارم حلمي أبو هرجه » عام (١٩٨٨) أن هناك علاقة إجابية بين الأداء في الجمباز وبين مركز التحكم الداخلي والخارجي بمعني أن المتسابقين ذوي التحكم الداخلي أفضل في مستوي اداء من المتسابقين ذوي التحكم الخارجي .

- كما أشارت نتائج الباحث(١٩٩١) أن الناشئين ذوي التحكم الداخلي أفضل في مستوي الأداء المهاري من الناشئين ذوي التحكم الخارجي .

ويتضح من نتائج تلك الدراسات أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتسمون بالجدية في ممارسة النشاط الرياضي ، كمايتسمون بالمثابرة والإجتهاد والتصميم علي تحقيق أعلي المستويات الرياضية وهذا ما سوف يؤكده الباحث من خلال تحليل ودراسة المحور الثاني ألا وهو

ثانيا: علاقة مركز التحكم بفترة الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي

وتكمن دراسة هذه المحور حول مدي إرتباط اللاعبين ذوي التحكم الداخلي بالنشاط الرياضي الممارس والإستمرارية في ممارسته وهذا ما يستنتجه الباحث من خلال إستعراض لنتائج بعض الدراسات التالية :

لقد أوضحت دراسة « مورتيلارو» *Mortellaro* عام (١٩٩٣) **والتي تناولت علاقة مركز التحكم بمدي تمكسك الرياضين ذوي التحكم الداخلي أكثر تمسكاً بعلاج الاصابات وأكثر تعاوناً مع الأخصائيين المعالجين وهذا أن دل إنما يدل علي حبهم الشديد لممارسه نشاطهم التخصصي ومدي إشتياقهم للعودة مرة أخري لممارسة تلك النشاط .**

كما أوضحت دراسة كل من, *Brayfield* , *Butterfield* و *Curry* عام (١٩٧٧) *Cromwell* أنه من خلال التقارير الفسيولوجية للإطباء المتخصصين إتضح أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر إيجابية وتعاوناً مع الإخصائين المعالجين في حالة إصابتهم بالمرض وخاصة الذي يتصل بالجهاز الدوري ، كما أن فترة علاجهم كانت أقصر من الأفراد ذوي التحكم الخارجي ،وذلك بعد تصنيفهم في ضوء إختبار « روتر » *Rotter* لمركز التحكم (٥٤). ومن خلال ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسات أن

الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أسرع في عودتهم لمارسه النشاط الرياضي مرة أخري بعد الإصابة عن الرياضيين ذوي التحكم الخارجي ، أي أن فترات إنقطاعهم عن ممارسة النشاط الرياضي تكون قليلة ،وهذا يؤكد علي أن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي يميلون إلي الإستمرارية في مواصلة مسيره حياتهم الرياضية .

ثالثاً: التغيرات الوظيفية المصاحبة لممارسة النشاط الرياضي

ومن خلال هذا المحور سوف يقوم الباحث بعرض لنتائج بعض الدراسات وكذلك لآراء بعض العلماء والتي أشارت إلي تأثير ممارسة النشاط الرياضي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ،وخاصة كالتي تناولها الباحث بالدراسة الحالية :

١- معدل النبض :

يذكر كل من « بست وتايلور » *Best & Toyor* عام (١٩٧٠) أن البطيء في ضربات القلب يرجع إلي التدريب المنتظم وخاصة إذا كانت فترة التدريب طويله .

ويتفق معهم في ذلك « برجر » *Berger* (١٩٨٢) حيث ذكر أن إنخفاض معدل ضربات القلب في الراحة يكون أقل عندما يكون مستوي اللياقة البدنية مرتفع .

ويضيف « بولوك وأخرون » *Pollock et al* (١٩٨٧) أن التدريب الرياضي يودي إلي إنخفاض في معدل ضربات القلب ،وقد فسروا هذا زيادة في سعة تجويف القلب أدي إلي إنخفاض عدد ضرباته ودفع كمية أكبر من الدم ،مما يدل علي كفاءة عمل القلب قد زادت مع الإقتصاد في الجهد أي حدوث تكيف العمل القلبي مع الحمل البدني .

كما أوضح « سمير أبو شادي» (١٩٩٣) من خلال نتائج دراسته أن هناك إنخفاض تدريجي في متوسطات معدل ضربات القلب خلال مراحل الموسم التدريبي سواء في حالة الراحة أو أثناء الأحمال المختلفة ،قد أرجع ذلك إلي أن التدريب الرياضي له تأثير واضح علي إنخفاض معدل ضربات القلب حتي أثناء الراحة .

كما إتضح من نتائج دراسة « مصطفي النوبي» (١٩٩٤) أنه قد حدث إنخفاض في معدل النبض نتيجة لتدريب الرياضي ،كما أشار إلي أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة مستمرة عمل علي إنخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة .

ومن خلال العرض السابق يتضح أن ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستمرة ومنتظمة تعمل علي إنخفاض معدل النبض سواء أثناء لراحة أو أثناء الأحمال البدنية المختلفة .

٢- ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي :

لقد أشار كل من « رايان، ألمان » *Ryan & Alman* عام (١٩٧٤) إلي أن ممارسة التدريب الرياضي المنتظم تؤدي إلي نقص ضغط الدم .

ووجد " *El-Akary* " وآخرون (١٩٨٩) أن هناك إنخفاض في نسب ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي للأحمال البدنية المختلفة ، كما ذكر أن التدريب البدني يزيد من القدره علي توسيع وتدفق الدم في الأوعية الدموية.

وكذلك أوضح « سمير أو شادي» (١٩٩٣) أنه وجد قلة في معدلات ضغط الدم الإنقباضي قبل وبعد المجهود وخلال مراحل الموسم الثلاثة وكانت الفروق ذات دلالة معنوية لصالح نهاية المنافسة ،وقد أرجع ذلك إلي أن ممارسة التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلي نقص ضغط الدم كما وجد أيضاً إن هناك إنخفاض تدريجي لمتوسطات ضغط الدم الإنبساطي خلال مراحل الموسم الثلاث .

٣- الكفاءة البدنية :

يذكر كل من « علاوي وأبو العلا عبد الفتاح »(١٩٨٤) أن الكفاءة البدنية صفة مكتسبة من خلال التدريب ،وقد دلت التجارب علي أن الكفاءة البدنية يرتفع مستواها إرتباطاً بزيادة كفائة الجهاز الدوري التنفسي .

كما يري العلماء أن التحسن في نتائج الكفاءة البدنية من الدلائل التي تؤكد التقييم عن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ويساعد هذا التحسن علي تقدم مستوي الأداء البدني .

دراسة الأثار المتداخلة للمحاور الثلاثة السابقة

من خلال المحور الأول تم عرض لنتائج بعض الدراسات والتي تناولت علاقة مركز التحكم بالإنجاز الرياضي والتي أكدت علي أن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أفضل من ذي التحكم الخارجي في تحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف الإنشطة ،وهذا ما أكده المحور الثاني حيث أشارت نتائج الدراسات التي تناولها هذا المحور أن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أكثر إصراراً وتصميماً علي الإستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي التخصصي ،كما أوضحت النتائج أيضاً أن ذوي التحكم الداخلي أكثر إنتظاماً من خلال حرصهم علي عدم الإنقطاع عن التدريب ، كما يري الباحث أن نتائج الدراسات التي تم عرضها من خلال المحورين الأول والثاني كانت لها أثراً واضحاً علي نتائج المحور الثالث والذي تمثل في التغيرات الوظيفية المصاحبة لممارسة النشاط الرياضي ، كما أكدت نتائج هذا المحور أن هذه التغيرات الوظيفية لم تحدث تلقائياً بل هي تغيرات ناجمة عن الممارسة المنتظمة للتدريب الرياضي وكذلك الإستمرارية في مواصلة التدريب عبر مراحله المختلفة .

وإستخلاصاً مما سبق وكما إتضح من المحور الأول أن الرياضيين ذي

التحكم الداخلي لديهم القدرة علي الإنجاز الرياضي ،هذا بالإضافة إلي ما أشار إليه المحور الثاني من حيث أن الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أكثر تصميماً علي ممارسة النشاط الرياضي وعلي الإستمرارية في مواصلته ،فهذا يعلل نتائج الدراسة الحالية من حيث علاقة مركز التحكم ببعض المتغيرات الفسيولوجية والتي أوضحت نتائجها من خلال جدول (١٣) مايلي :-

١- اللاعبين ذوي التحكم الداخلي أقل في معدلات النبض ، مقارنة باللاعبين ذوي التحكم الخارجي .

٢- اللاعبين ذوي التحكم الداخلي أقل في مستويات ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي من اللاعبين ذوي الحكم الخارجي .

وكما ذكر «علاوي وأبو العلا عبد الفتاح » أن الكفاءة البدنية صفة مكتسبة من خلال التدريب ،وأن الكفاءة البدنية يرتفع مستواها إرتباطاً بزيادة كفاءة الجهاز الدوري ، فهذا يؤكد أيضاً ما جاء بالجدول رقم (١٣) حيث أشارت نتائجه أيضاً علي أن :

٣- اللاعبين ذوي التحكم الداخلي كانوا أعلي في درجات الكفاءة البدنية عن اللاعبين ذوي التحكم الخارجي .

ويلاحظ من التحليل السابق لنتائج الدراسة الحالية والخاص بعلاقة مركز التحكم ببعض المتغيرات الفسيولوجية أن الباحث لم يبادر بتوظيف الدراسات المرتبطة بهذه الجزئية في تعضيد نتائج هذه العلاقة ،وهذا يرجع إلي ما يلي:

- أن ممارسة التدريب الرياضي تعتبر القاسم المشترك الأعظم في تفسير هذه النتائج .

- بعض الدراسات المرتبطة بهذه الجزئية لم تتناولها عينات رياضية .

- بالإضافة إلي أن بعض هذه الدراسات أيضاً لم تتناول علاقة مركز التحكم ببعض المتغيرات الفسيولوجية بطريقة مباشرة .

وفيما يلي سوف يقوم الباحث بقدر الإمكان بالإستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات لتعضيد نتائج الدراسة الحالية وكذلك لإلقاء مزيداً من الضوء علي أهمية مفهوم مركز التحكم وعلاقته بالمجال الفسيولوجي .

- أشار « جاتشيل » *Gatchel* (١٩٧٥) أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين مركز التحكم والقدرة علي التحكم الإداري في معدل النبض .

- كما أوضح « ووكر » *Walker* (١٩٧٩) أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين مركز التحكم وبين إدراك الوالدين لدور الآخرين الهام في تبني سلوكيات صحية وقائية .

- أشار « فرانك » *Frank*(١٩٨٦) أنه في ضوء مركز التحكم أمكنه التنبؤ في التقليل من ضغط الدم الإنبساطي بينما لم تكن هناك القدرة علي التنبؤ بضغط الدم الإنقباضي ، وضغط النبض .

- أوضح «كارين» *Karen* (١٩٨٩) أن معدل ضغط الدم المتوسط لدي الأفراد ذوي التحكم الداخلي أعلي منه لدي الأفراد ذوي التحكم الخارجي .

- وأضاف « كونواي ، تيري » *Conway & Terry* (١٩٩٢)أن هناك إرتباط دال بين مركز التحكم وبين التنبؤ بالسلوك الصحي .

- أشار « مورتيلاور » *Mortellaro* (١٩٩٣) أن هناك علاقة دالة بين مركز التحكم والفعالية الذاتية في التمسك بعلاج الإصابة الرياضية.

- وأوضح « ميركل » *Merkel* (١٩٩٣) أن هناك إرتباط دال بين مركز التحكم واللياقة البدنية والصحية لدي الطلاب .

- كما أشار « رايس » *Rice* (١٩٩٤) أن ذوي التحكم الداخلي أقل ميلاً للمخاطرة الصحية عن ذوي التحكم الخارجي .

ومن خلال مضمون نتائج هذه الدراسات والتي قد تكون أقرب إرتباطاً بعلاقة مركز التحكم ببعض المتغيرات الفسيولوجية يمكن الإستناداً إليهافي تعضيد نتائج الدراسة الحالية .هذا بالإضافة إلي ماذكره « مورتيلارو» (١٩٩٣) أن لمركز التحكم دور هام وفعال في المجال الفسيولوجي (٧:٧٨).

الإستناجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يستنتج الباحث ما يلي :

١- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم ومستوي القلق ، بمعني أنه كلما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم قلت درجاتهم في إختبار القلق ، أي أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي يتسمون بمستوي منخفض من القلق ، بينما إتسم اللاعبين ذوي التحكم الخارجي وهم الذين حصلوا علي درجات مرتفعة في مركز التحكم بمستوي مرتفع من القلق .

٢- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم والسيطرة لدي لاعبي كرة اليد وذلك يعني أنه لكما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم كلما إرتفعت الدرجة علي مقياس السيطرة ، أي أنه إرتباط عكسي يشير إلي أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي أكثر ميلاً للسيطرة من اللاعبين ذوي التحكم الخارجي .

٣- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم وكل من معدل النبض وضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ،وهذا يعني أنه كلما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم داخلي) كلما إنخفض معدل النبض وكذلك إنخفض ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ،وأيضاً كلما زادت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم خارجي) إرتفع بالتالي معدل النبض وكذلك ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي .

٤- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مركز التحكم والكفاءة البدنية ،وهذا يعني إنه كلما إنخفضت درجة اللاعبين في مركز التحكم

(تحكم داخلي) كلما إرتفعت درجة الكفائة البدنية ،والعكس فكلما إرتفعت درجة اللاعبين في مركز التحكم (تحكم داخلي)كلما إنخفضت درجة الكفاءة البدنية أي أنه إرتباط عكسي .

ثانياً: التوصيات :

في حدود أهداف البحث والمجتمع الذي تمثله العينة المختاره ومن الإستنتاجات السابقة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

١- تطبيق إختبار مركز التحكم والذي تم إعداده في الدراسة الحالية علي لاعبي الأنشطة الجماعية الأخري .

٢- أن يكون مركز التحكم هو محور عملية الإنتقاء عند إختيار المبتدئين حتي يتسني للمدرب إختيار أفضل العناصر .

٣- الإهتمام بالأسباب التي يذكرها الناشيء عند الفوز أو الهزيمة سواء بعد المباراة مباشرة أو بعدها بفترة حتي يتمكن المدرب من تصحيح أفكار اللاعب وإتجاهاته وخاصة التي تتعلق بالمؤثرات والقوي الخارجية .

٤- يجب أن تتضمن برامج التدريب الإهتمام الكافي بالسمات النفسية والإدارية كالإدارة والتصميم وزيادة مستوي الطموح للوصول باللاعب إلي أعلي المستويات الرياضية .

٥- **توظيف السمات النفسية قيد الدراسة** لكي تساعد المدرب علي وضع اللاعب المناسب في مركز اللعب المناسب حتي يمكنه الإجاده في هذا المركز بكفاءة ،خاصة وأن لكلك مركز لعب متطلباته من الخصائص النفسية والبدنية والفسيولوجية .

٦- يوصي الباحث بإلقاء المزيد من الضوء علي مفهوم مركز التحكم وعلاقته بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية الأخري، خاصة وأن هناك العديد من العلماء ، منهم من تنبأ فعلاً بالدور الهام والفعال لمفهوم مركز

هذا المجال ومنهم من يتنبأ بأنه سوف يكون لهذا المفهوم دوراً أهم وأكثر فعالية مستقبلاً من خلال إرتباطه بالنواحي الفسيولوجية الأخري .

المصادر والمراجع

أولا: المصادر والمراجع باللغة العربية

ثانيا: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية



أولاً : المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ،دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥ م. ٢- أحمد خاطر ، علي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ،القاهرة ، ١٩٧٦ م.

٣- أحمد رفعت جبر : دراسة تجريبية مقارنة بين أثر إرشاد الآباء ،وأثر الأبناء عيل تخفيف القلق لدي المرهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

٤- أحمد عبد الرحمن عثمان : «بعض أساليب المعاملة الوالديه في التنشئة الإجتماعية ،وعلاقتها بموضع الضبط لدي الأبناء » ، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

٤- أحمد عبد الرحمن عثمان : «بعض أساليب المعاملة الوالديه في التنشئة الإجتماعية ،وعلاقتها بموضع الضبط لدي الأبناء » ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م.

٥ ــــــــــــــ : « الإغتراب وعلاقته بموضع الضبط والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية العامة » رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق،١٩٩١ م.

٦- أميرة عبد الفتاح : « العوامل الإجتماعية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لكرة اليد » رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م.

٧- تشارلز بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض،كمال صالح مكتبة الأنجلو المصرية والقاهرة ، ١٩٧٤ م.

٨- جورج غزدا وآخرون : نظريات التعلم (دراسة مقارنة)الجزء الثاني

ترجمة د. علي حسين حجاج ، عالم المعرفة ،الكويت ، ١٩٨٦ م.

٩- ج. كينيدي : القلق ، ترجمة د جمال زكي ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٤ م.

١٠- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي ، ط ٤ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٧ م.

١١- ــــــــــــ : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ عالم الكتب،القاهرة ، ١٩٧٨ م.

١٢- سالم حسن سالم : « مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوي الرقمي لدي متسابقي الميدان والمضمار » رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م.

١٣- سعد جلال : في الصحة العقلية (الأمراض النفسية والعقلية والإنحرافات السلوكية، دار الفكر العربي) القاهرة ، ١٩٨٦ م .

١٤- سليمان الخضري : بعض المتغيرات المرتبطة بإدراك المعلم لمسئوليته عن تحصيل التلاميذ ، حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد الثاني ، ١٩٨٣ م.

١٥- سمير محمد أبو شادي :« دراسة الإستجابات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة في ج.م.ع» ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ م.

١٦- سيد محمد غنيم : سيكولوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولي ، القاهرة ، ١٩٧٢ م.

١٧- صلاح الدين أبو ناهيه :« مواضع الضبط وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية الإنفعالية والمعرفية لدي تلاميذي المرحلة الثانوية » ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ،جامعة عين شمس ، ١٩٨٤ م.

١٨- ـــــــــــــــ : العلاقة بين الضبط الداخلي - الخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالديه في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزه « مجلة علم النفس » الهيئة العامة للكتاب ، العدد العاشر ، ١٩٨٩ م .

١٩-علاء الدين كفافي : مقياس وجهة الضبط والتعريف بالمقياس ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٢ م.

٢٠- ـــــــــــــــ : بحوث علم النفس ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م.

٢١- ـــــــــــــــ : الصحة النفسية ، ط ٣ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م.

٢٢- علي أحمد علي : سلوك الإنسان ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧١ م.

٢٣-علي بداري ، محروس الشناوي :« المجال النفسي للضبط وعلاقته بالسلوك التوكيدي وأساليب مواجهة المشكلات » ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ،العدد الثاني ، ١٩٨٦ م.

٢٤- علي توفيق : « دراسة مقارنة لمركز التحكم بين المبتدئين في السباحة وعلاقته بالمستوي الرقمي » ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية سالرياضية للبنين جامعة المنيا ، ١٩٨٩م.

٢٥- علي محمد محمد الديب : إدراك الفرد لمصدر قراراته وحوافزه وعلاقة ذلك ببعض أبعاد الرضا عن الحياة » ، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ،

جامعة عين شمس ،مودع المكتبة المركزية للجامعة ، ١٩٨٥ م.

٢٦- عماد أبو القاسم محمد : « مركز التحكم الداخلي والخارجي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري لدي ناشئي كرة اليد » رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م.

٢٧- فاروق عبد الفتاح موسي : «علاقة التحكم الداخلي والخارجي بكل من التروي والإندفاع والتحصيل الدراسي لطلبة وطلبات الجامعة » ، مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،المجلد الثاني ، العدد الرابع ، ١٩٧٨م.

٢٨-فاروق عبد الفتاح ، محمد دسوقي : كراسة تعليمات إختبار تقدير الذات ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ، ١٩٨١ م.

٢٩- فاروق عبد الفتاح موسي :« علاقة مركز التحكم بسمات الشخصية لدي عينة من المعلمين والمعلمات ش ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة، ١٩٨٣ م.

٣٠-ـــــــــــــــ : « علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدي المراهقين من لجنسين بالسعودية » المجلة التربوية ،جامعة الكويت، المجلد الثاني العدد السادس ، ١٩٨٥ م.

٣١- فاطمة النبوية محمد : « تأثير التدريب الهوائي بإستخدام الجري علي إستجابة الجهازين الدوري والتنفسي والمستوي الرقمي لسباق ١٥٠٠ متر جري» بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان،المجلد الثاني ، العدد الثاني ، ١٩٩٠ م .

٣٢- فاطمة حلمي حسن :« دراسة مركز التحكم وعلاقته بالتفكير الإبتكاري لدي طلاب المرحلة الثانوية ش رسالة ماجيستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ١٩٨٤ م.

٣٣- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ م.

٣٤- فيرنرفيك : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد وعلاوي دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٧ م.

٣٥- محمد توفيق الوليلي : «أثر برنامج تدريبي مقترح علي مستوي الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد» رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م.

٣٦- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٣ ، دار المعارف ،القاهرة ، ١٩٧٧م.

٣٧- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١ ،دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٤ م.

٣٨- محمد محمد سالم : « دراسة مقارنة لمركز التحكم وبعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل وبعد المنافسات الرياضية لدي متسابقي ألعاب القوي» رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.

٣٩- مصطفي النوبي محمد :« تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمبتدئين في الكرة الطائرة »، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٤٤ م.

٤٠- مكارم حلمي أبو هرجه : « التنبؤ بمستوي أداء الجمباز في ضوء إرتباطه بمركز التحكم الداخلي / الخارجي والسمات الدافعية لدي الناشئات في الجمباز تحت ٨ سنوات» مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا ، المجلد الأول ،العدد الثالث ، مارس ١٩٨٨ م.

٤١- هاريسون .ج .جف : مقياس السيطرة (كراسة تعليمات)ترجمة رشاد

عبد العزيز موسي وصلاح الدين أبو ناهية ، دار النهضة العربية،القاهرة ، ١٩٨٧ م.

٤٢- يحيي الصاوي محمود : « بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية وعلاقتها بمستوي الأداء في المصارعة اليابانية (الجودو)، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م.

٤٣- يوسف مراد : مبادىء علم النفس العام ، دار المعارف ط٦ ، القاهرة،١٩٨٧ م.

ثانياً– المراجع باللغة الأجنبية:

44. **Arishel, Mark H.** : Effect of age, sex and type of feed back on motor performance and locous of control "REsearch Quarterly" Vol. 50, No. 3, PP. 305-317. 1979.

45. **Berger, Richard, A.** : Applied exercise physiology lea and Febiger, washington, Philadelphia, 1982.

46. **Best. N. B. Tayler** : The human body, its anstomy and physiology, fourth, Champmon, Holl, Ltd. London, 1970.

47. **Brike, James,** : "The effects of biofeed back training and relaxation training on self-reported measures of trait anxiety and sports comptition anxiety". Dissertation abstracts, oregon state University, Oct. 1984.

48. **Collins, B.** : Four components of the rotter, internal-external scale belief in a difficult world, Journal of personality and social psychology Vol. 29, P. 381. 1974.

49. **Conway, Terry,** "Personality, locus of control and health bchavior" Psychological Association, U.S.A. California, August, 1992.

50. **Counsilman, J.E.** : The science of swimming, pelham Book ,Co. U.S.A. 1973.

51. **Cox, Richard H.,** Sport psychology an introduction, fourth edition (4th ed.), Prentice-Hall, I.N.C. P. 261. 1986.

52. **Cran dall, V. C.** : Differences in parental antecedents of internal-external control in children and young adulthood, parer presented at meeting of the American, Psychological Association, Montereal, Canada, P. 91-101, 1973.

53. **Cratty, B. J.** : Social psychology in athletics. Inc. Engle. Wood Cliffs, P. 125-129, 1981.

54. **Cromwell, R.L., Butterfield, E.C. Brayfield, F. M., Curry, J.J.** "Acute myocardial infarction" St. Louis : C.V. Mosby 1977.

55. **Earl Frank, J. R.,** "An examination of multi model multi-variate predictor of laboratory induced cardiovascular reactivity (Type-A behavior, Locus of control parental hypertension) dissertation abstracts degree : Phd, The University of Southern Mississippi. May 1986.

56. **El-Alary et al.** : Regulation of orterial blood pressure during rest and maximal exercise intrained and untrained subjects, 1989.

57. **Gatchel, R. J.** "Change over training sessions of relationship between locus of control and voluntary heart rate contrl" perceptual motor skills 40, P. 424-436, 1979.

58. **Greber, Jodeph, J.** : "Relevancey of competitive state anxiety in sport environment" research quarterly, Vol. 50, No. 2, P. 207-214, 1979.

59. **Holl, Evelyn G.** : "Comparison of post performance state anxiety of internals and externals following failure or success on simple motor task" Research Quarterly, Vol. 51, No. 2, 1980.

60. **Hountras, P. and Scarf, M.C.** "Monifest anxiety and locus of control of low achieving college males" Journal of psychology, Vol. 74, P. 95-100, 1970.

61. **Irvin, M.E.** : "A comparison of the performance of primary grade students on self-concept, locus of control, and motor creativity in two different physical education programs. D.A.I. Vol. 37, No. 5, P. 4213, 1977.

62. **Joe, V.** : Review of the internal-external control construct as a personality variable, psychological reports, Vol. 28, P. 619, 1971.

63. **Karbovich, P.V. and Sinning W.E.,** : "Physiology of mossular activity". W.B. sanders co, Philadlphia London Toronto. P. 145, 1971.

64. **Karen, M. Russ,** : "A study of el-derly hypertensive individuals and their health control beliefs" ,master of science degree, Faculty of Nursing, Sanjose State university, May 1989.

65. **Klavora, Peler and Daniel, Juriv,** . Coach athlete and the sport psychologist, second edition, champaign, illinois, Toronoto. Canada, 1980.

66. **Lamb, D.R.** : "Physiology of exercise responses and adaptations", 2nd ed. collier Macmillan co., New York P. 174, 1984.

67. **Lefcourt, Davidson-Katz,** : "Locus of control and health" Handbook of social and clinical psychology P. 246-266. New York, 1991.

68. **Lefcourt, H.M.** : Recent developments in the study of locus of control In B. Moher (ed.) progress in experimental personality research, Vol. P. 32, 1972.

69. **Lefrancios, B.R.** : Psycological theories and human learning New York Ed. 2, P. 16-17 1972.

70. **Levenson, H.** : Multi dimensional locus of control in psychiatric patients, Journal of counsiling and clinical psychology, Vol. 41, P. 397-404, 1973.

71. **Maqued, M.** : Relationship of locus of control to self esteem, academic achievement and prediction of performance among Nigrian secondary school Sipils, BR. J.E. Psycal. P. 215, 1983.

72. **Martens, Rainers** : Couches guide to sport psychology, human kinetics publishers, Inc. Champaign, Illinois, London, 1987.

73. ———————— : "Internal-external control and social reinfocement effects on motor performance" Research quarterly, Vol. 42, No. 3, P. 307-313, 1971.

74. **Merkele,** : Student knowledge of health and fitness concepts and its relationship to locus of control, Journal of school science, Vol. 93, P. 355-254, 1993.

75. **Molstad, S.M.** :Reentry woman : The relationship of Q-ach, extra version-introvesion and locus of control to physical persistence on two psychomotor Tasks. D.A.I. Vol. 42, No. 3, P. 3048, 1981.

76 **Moore, Sylvial,** A study of percieved locus of control in college women athletes in team and individual sports Disser Talion Abstrats internation, Vol 41, No. 8, P. 3479, 1981.

77 **Morris, G.** : Psychology an introduction, fourth edition (4th ed.), prenticehall, (N.C., P 261), 1982

78. **Mortellaro, Pamela Marie,** "Locus of control, attribution, and self-efficacy in the adherence to sports injury treatment" Degree : MS University of South Alabama, 1983.

79. **Nagelschmidt, A. M.** : Dimensionality of rotter scale in society in the process of modernization, Journal of cross cultural psychology, Vol. 8, P. 101-112. 1977.

80 **Nowickie, S. and Strickland, B.** . A locus of control scale for children, journal of consulting and clinical psychology, Vol. 40 P. 148-155, 1973.

81. **Phares, E.J.** : Expectancy change in skill and chance stuation, Journal of abnormal and socia psychology, Vol. 54, P. 11-16 1957.

82. **Pollock, M. L. Foster, C. Knapp, D. Rod, J.L. and Schmidt, D.H.** : Effect of age and training on aerobic capacity and baby composition of master athletes. J. Appl. Physiol. 1987.

83. **Ray, W.J.** : "The relationship of locus of control, self-report measures and feed back to the voluntary control of heart rate" psychophysiology, 11, P. 527-534, 1974.

84. **Rice, Nanci cortright,** "The relationship of health locus of control to the effectiveness of a health risk appraisal program on health risk reduction with and without health educator intervention" degree phd New York University, 1994.

85. **Rotter, J. B.** : Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, psychological monograph's, Vol. 80, P. 4-16, 1966.

86 ———————— **and chance, J. and Phares, E.** Application of a social learning theory of personality. New york, Rinehart and Winston P. 14, 1972

87. **Rotter, J. B.** : Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of rin forcement. Journal of consulting and clinical psychology, Vol. 43, P. 56, 1975.

88. **Ryan A.J. and Allman, F.L.** : Sports medicine, academic press, Inc. New York San Francisco, London 1974.

89. **Schneider and Karpovich,** "Physiology of muscular activity" saunders co., 5th ed., Philadelphia and London, 1973.

90. **Schuele, Mary K.** : The relationship of physical fitness in women to self-esteem and locus of control" dissertation abstracts internationa, Vol. 40, No, 10, P. 5380-5381, 1980.

91. **Singer, N.R.** Coaching atheltics and psychologic, Mc Grow - Hill Book Co. N. Y. 1972.

92. **Stricklland :** Internal-external control of reinforcement in Blas, personality rariables in social behavior, New York, Wiley 1977.

93. **Walker, Peter,** :"Hypertension education : Impacton parent health behavior" , south Carolina U.S.A. 1979.

94. **Walkey, F.H.** : Internal control, powerful others and chance a confimation of leuenson's factor structure, journal of personality assessment, Vol. 43, P. 532-534.

